№20 (470) октябрь 2014

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

12+

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

На каком боку вам лучше спать

Лечебная гимнастика при эмфиземе лёгких

Леденцы из имбиря помогут от кашля

Процедурная

Ночной гемодиализ лучше

Эта процедура более эффективна, если выполняется не в дневное время, а ночью, когда человек спит.

Гемодиализ спасает жизнь людям, у которых нездоровы почки. Аппарат искусственной почки фильтрует и выводит из организма шлаки и лишнюю жидкость. Больной подключается к нему на несколько часов 3 раза в неделю — этого достаточно, чтобы человек мог нормально жить и быть трудоспособным. Правда, многие вынуждены оставить место работы и выстраивать новый распорядок жизни, приспосабливая его к сеансам диализа.

Так вот: сделать это теперь гораздо легче, потому что во многих медицинских учреждениях России открыты специальные палаты для ночного гемодиализа, где больные могут получать эту процедуру во время сна. Такое расписание сохраняет привычный образ жизни и работы. Кроме того, доказано, что, продолжаясь 6-8 часов, — всю ночь, пока человек спит, — гемодиализ становится более эффективным по сравнению с общепринятым коротким, но интенсивным дневным лечением. Для стабилизации общего состояния во время ночного гемодиализа требуется меньшая доза медикаментов по сравнению с дневной процедурой. Результаты исследования показали, что у пациентов, находящихся на частом ночном диализе, уменьшается левый желудочек (он увеличивается при упорной артериальной гипертонии), нормализуется артериальное давление и улучшается качество жизни. Делайте вывод сами.

Д. Н. Гаприндашвили, врач скорой помощи

ЖИВЕШЬ, ЖИВЕШЬ СЕБЕ, А ПОТОМ БАЦ — ШЕСТНАДЦАТЬ УЖЕ НЕ ТЕБЕ, А ТВОЕЙ ДОЧКЕ!

Знаете ли вы, что...

● Бег трусцой улучшает зрительную память. Попробуйте совершать 30-минутные пробежки 2 раза в неделю, и через 3 месяца сможете более детально описывать вещи и изображения.

● Клубника не просто вкусная ягода. Тот, кто ее регулярно ест, в пожилом возрасте не страдает от потери памяти. Мощный антиоксидант физетин, содержащийся в клубнике, клубничном варенье и компоте, усиливает работу мозга и защищает клетки от дегенерации.

● Кока-кола разрушает кости, делая их более хрупкими. Это объясняется высоким содержанием в напитке фосфорной кислоты, которая затрудняет усвоение кальция и одновременно увеличивает скорость выведения этого важного минерала из организма.

Новости

В РОССИИ детей в течение первого года жизни теперь будут прививать от гемофильной инфекции. Сейчас вакцину вводят только находящимся в группе риска. После массовой вакцинации в Европе и США количество гемофильных инфекций снизилось на 90%.

МИЛЛИОНЫ людей находятся под угрозой развития опасных болезней, связанных с грязными коврами. Как показали исследования, там живут миллионы опасных бактерий.

БРИТАНСКИЕ ученые заявляют, что в ближайшие 20 лет медики откажутся от химиотерапии как способа лечения раковых заболеваний. Вместо химиотерапии онкологи будут воздействовать на гены, отвечающие за рак и редкие заболевания.

УЧЕНЫЕ работают над созданием таблеток из шоколада, которые будут предотвращать инфаркты и инсульты. Уже доказано, что горький шоколад нормализует артериальное давление, снижает уровень холестерина, полезен для диабетиков, принимающих инсулин.

ВРАЧИ из Германии доказали, что у сладкоежек выше риск слабоумия, мозг повреждается и нарушается память. Причем и у диабетиков, и у здоровых людей — любителей сладостей.

УЧЕНЫЕ из США исследовали противодиабетическое действие некоторых специй и приправ. Оказалось, что самые лечебные — орегано и розмарин. Они стимулируют обмен веществ у диабетиков. Сейчас разрабатываются лекарства на основе орегано и розмарина. А пока врачи рекомендуют почаще добавлять эти травы в блюда.

ПОЛУЧИВ КРЕДИТ В БАНКЕ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО КУПИТЕ СЕБЕ КРАСИВЫЕ ТРУСЫ. ВОЗМОЖНО, ТОЛЬКО В НИХ ВЫ И ОСТАНЕТЕСЬ.

Думай, думай — Что там на упаковке?

Признано съедобным, но...

ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО ПРИВОЗЯТ В РОССИЮ В ЦИСТЕРНАХ ИЗ-ПОД БИТУМА.

50% всех упакованных продуктов содержат в своем составе пальмовое масло. Но диетологи говорят о его неимоверном вреде для здоровья. Во всем мире его используют в изготовлении молочных продуктов: маргарина, сгущенки, плавленых сыров, других сырных продуктов. Используют его и в кондитерских изделиях, например, при выпечке печенья или тортов, а также в детском питании. Причин такой популярности пальмового масла несколько. Во-первых, оно дешевле. Во-вторых, продлевает срок хранения продуктов. Само по себе пальмовое масло может храниться годами. И еще, именно пальмовое масло усиливает вкус и заставляет покупать понравившийся продукт снова и снова.

Пальмовое масло соответствует Пищевым стандартам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), но все равно считается вреднее других масел. В нем высокое содержание (около 50%) насыщенных кислот, вредных для организма. Для сравнения: в подсолнечном и оливковом масле содержание этих кислот — 10% и 14% соответственно. И это, по мнению врачей, способствует образованию жировых бляшек на стенках кровеносных сосудов, а при избыточном употреблении повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому ВОЗ еще в 2005 году рекомендовала уменьшить потребление пальмового масла, чтобы снизить риск заболевания сердца. В одном списке с этим маслом стоят другие продукты с высоким содержанием насыщенных жирных кислот, например, печень, сало и яичные желтки.

К положительным свойствам пальмового масла можно отнести его благотворное влияние на кожу: оно уменьшает ее сухость и предотвращает появление морщин.

Сегодня на упаковке продукта, имеющего в составе пальмовое масло, скорее всего, можно встретить надпись «растительный жир». Есть сведения, что в Россию тропическое масло перевозят в цистернах из-под битума и гудрона вместо резервуаров из нержавеющей стали. Такая экономия ведет к росту онкологических заболеваний.

Кошмарики

ТРОЕ ШКОЛЬНИКОВ ПОГИБЛИ...

Во время сдачи Единого государственного экзамена в России нынешней весной 99 школьников пытались покончить с собой из-за стресса и нервного срыва. Трое из них погибли. Психологи бьют тревогу: по их мнению, ответственность за суицидальные попытки лежит на учителях, которые любят пугать школьников предстоящими экзаменами. Часто вместо поддержки педагоги внушают детям, что экзамен — это страшно и, если не сдашь его, на будущем человека можно поставить крест.

ЛИШНИЙ ЗУБ НЕ В ТОМ МЕСТЕ

22-летний молодой человек обратился к отоларингологу с жалобой, что в течение последних 3 лет регулярно 1-2 раза в месяц у него из левой ноздри идет кровь. Обычно это случается после того, как он нечаянно заденет или потрет нос. Обследование показало, что в левой ноздре юноши вырос зуб, хотя во рту у него имелся полный набор коренных зубов.

Лишний зуб удалили из ноздри под общим наркозом. После этого юноша перестал страдать носовыми кровотечениями. Специалисты полагают, что лишний зуб задевал сплетение мелких кровеносных сосудов в носу и травмировал их.

Копаете картошку?

Берегите спину!

1 **Копая картошку, держите спину прямо.** Иначе поясничный отдел получает большую нагрузку. Лопату выбирайте с длинным черенком. Не захватывайте большой ком земли — это добавит нагрузки.

2 **Собирая картофель, не склоняйтесь вперед, встаньте на четвереньки.** Так позвоночник будет находиться в привычном для него положении и не возникнет боли. Надевайте наколенники: длительный упор на колени может вызвать воспаление подколенной сумки.

3 **Поднимая ведра, не наклоняйтесь!** Встаньте между ведрами, присядьте, выпрямив спину, возьмите ведра и, не сгибаясь, поднимитесь.

Зима теперь Агафье не страшна

68-ЛЕТНЮЮ СИБИРСКУЮ ОТШЕЛЬНИЦУ АГАФЬЮ ЛЫКОВУ СОВСЕМ ОДОЛЕЛИ БОЛЕЗНИ, И ОНА ОТПРАВИЛА ИЗ ТАЙГИ ПИСЬМО О ПОМОЩИ.

Подмога пришла откуда не ждали. 18-летний Александр Бесштанников из Томской области сам отправился на заимку Лыковой. Он тоже из старообрядческой семьи. Собирался в армию, до призыва оставалось несколько месяцев. И тут прочитал в Интернете письмо Агафьи Карповны с просьбой о помощнике и решил: время есть — поеду помогу.

Два месяца парень помогал выживать Агафье и ее соседу, одноногому отшельнику Ерофею Седову. Жизнь с Агафьей оказалась нелегкой: подъем в 5 утра, потом работы и молитвы, отбой — в 9 вечера. «Сначала вечерами было скучно, — признается Саша. — А потом постепенно привык, стал чувствовать себя как дома. Работы по хозяйству было много, она занимала почти все время». Когда на заимку прилетел вертолет с гуманитарной помощью, Агафья жалела лишь о том, что приходится расставаться с таким помощником. Но Саша пообещал навещать ее и после окончания армейской службы. Зима теперь Агафье не страшна: юноша заготовил дров на три зимы вперед.

За руль нельзя!

Скоро людям, у которых рост ниже 150 см, запретят водить машину. Ограничения коснутся категорий C, CE, D, DE, Tm и Tb — это управление грузовиками, автобусами, утяжеленными пикапами и автомобилями с прицепом массой выше 750 кг, а также трамваями и троллейбусами. Новые медицинские ограничения и противопоказания к управлению транспортом вводятся, чтобы снизить смертность от дорожно-транспортных происшествий.

Для тех, кто не любит посещать поликлинику

Когда пора идти к врачу

Если в организме что-то неблагополучно, он обязательно подает сигналы. Как их правильно распознать? В каких случаях с недомоганием можно справиться самостоятельно, а когда надо обратиться к врачу?

УЧАЩЕННОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ

В пределах нормы. Если сердцебиение вызвано физическими перегрузками, волнением, испугом или другим эмоциональным переживанием, это нормально. Причиной «недомогания» стал выброс адреналина и других стрессовых гормонов. Частота сердечных сокращений также может повыситься после кофе, шоколада, кока-колы. Во всех этих случаях не стоит волноваться о здоровье. Просто постарайтесь успокоиться, примите 30 капель настойки пустырника, корвалола или валокордина. Можно рассосать таблетку «Глицина».

Повод для беспокойства. Если одновременно с приступом сердцебиения вы чувствуете неприятные ощущения в области сердца или одышку, срочно обратитесь к врачу. Насторожиться нужно, когда сердце бьется неритмично. Иногда сердечный дискомфорт сочетается с бледностью кожи, одышкой при физической нагрузке, слабостью и утомляемостью. В этом случае возможная причина проблемы — анемия.

ДРОЖАНИЕ РУК

В пределах нормы. Руки немного дрожат у большинства людей. Но амплитуда этого колебания столь мала, что многие этого не замечают. При волнении дрожание рук может усиливаться и становиться видимым. В этом нет ничего страшного. Стоит расслабиться и перевести дух — и все придет в норму.

Повод для беспокойства. Если руки дрожат так сильно, что это мешает писать, пользоваться ножом и вилкой, нужно обязательно обратиться к врачу. Такая дрожь может быть симптомом начинающейся болезни Паркинсона. Сочетание дрожания рук с приступами сердцебиения, раздражительностью и похудением может свидетельствовать о тиреотоксикозе — повышенной выработке гормонов щитовидной железы. В этом случае надо обратиться к эндокринологу.

СУДОРОГИ В НОГАХ

В пределах нормы. Судороги чаще всего бывают в икроножной мышце. Если они возникают 1-2 раза в месяц или реже, не беспокойтесь — скорее всего, вы просто перегрузили ноги. Чтобы прекратить судорогу, в самом ее начале постарайтесь максимально разогнуть ногу и потянуть на себя пальцы стопы.

Повод для беспокойства. Если судороги в ногах возникают чаще двух раз в месяц, стоит пройти обследование. Такие ощущения могут быть первым признаком хронической венозной недостаточности. Особенно внимательно надо отнестись к судорогам тем, кто много работает стоя, курит или имеет лишний вес — все это увеличивает риск проблем с венами. На всякий случай надо сделать анализ крови на содержание кальция, магния, натрия и калия. Нарушение баланса этих компонентов тоже может стать причиной судорог.

ИЗЖОГА

В пределах нормы. Если изжога возникает редко — например, после переедания жирной и жареной пищи — это не повод для серьезных опасений. Но стоит задуматься о своем питании. Ведь так организм протестует против продуктов, с которыми ему трудно справиться.

Повод для беспокойства. Обратитесь к врачу, если изжога возникает чаще одного раза в неделю, усиливается в положении лежа и при наклоне, проходит только после приема лекарств. В этом случае нужно сделать эндоскопическое исследование пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки.

КРОВОТОЧАЩИЕ ДЕСНЫ

В пределах нормы. Если кровь появляется раз в несколько недель во время чистки зубов или откусывания жестких фруктов и овощей, это может означать, что начинается гингивит. В целом это не опасное заболевание, но все же постарайтесь посетить стоматолога. Зубы чистите мягкой щеткой, обязательно полощите рот после еды и пользуйтесь зубными нитями.

Повод для беспокойства. Если кровь после чистки зубов появляется регулярно, а десны болят и воспаляются, как можно скорее надо обратиться к стоматологу. Иначе может начаться пародонтит — воспаление, которое нередко приводит к потере зубов.

ХРАП

В пределах нормы. Если храп, в основном, возникает во время насморка, при затрудненном носовом дыхании, особо волноваться не нужно. Пройдет простуда, и храп исчезнет.

Повод для беспокойства. Если храп беспокоит постоянно, нужно обратиться к лору. Часто причинами храпа бывают искривление носовой перегородки, врожденная узость носовых ходов, увеличение миндалин или полипы в носу.

В. Г. Усатова, терапевт, кандидат медицинских наук

Такой случай

Шанс зачать пятерню — один на миллион!

Когда Александра Кинова узнала, что беременна, у нее уже был трехлетний сыночек. Они с мужем очень хотели для него маленькую сестренку и потому обрадовались новости. Однако на первом же УЗИ врачи сообщили будущей мамочке, что у нее будет двойня. Но они не угадали...

Следующее плановое УЗИ показало, что Александра ждет не двойню, а аж четверых малышей! Мамочка долго не могла прийти в себя от такого известия и боялась идти домой. Как она скажет об этом мужу? Но об аборте и речи не могло быть. Не считая длительного токсикоза — женщина страдала от него 4 месяца, она всю беременность чувствовала себя хорошо. За 1,5 месяца до родов ее положили в больницу. В итоге Александра с помощью кесарева сечения родила точно в срок и удивила всех! После четвертого появившегося на свет малыша показался пятый. Вот так, за один раз Александра стала матерью сразу четверых мальчиков и одной девочки. Это редчайший случай. Шанс зачать пятерню естественным путем, а не с помощью экстракорпорального оплодотворения — один на миллион!

Не навреди — *Прочти и передай другому*

Осторожно, корвалол!

В РОССИИ ЕЖЕГОДНО ПРОДАЕТСЯ БОЛЕЕ 70 МЛН ПУЗЫРЬКОВ КОРВАЛОЛА И 9 МЛН ПУЗЫРЬКОВ ЕГО АНАЛОГА — ВАЛОКОРДИНА — ЭТО 2400 ТОНН. НО В ДРУГИХ СТРАНАХ ЭТИ ЧУДО-ЛЕКАРСТВА ЗАПРЕЩЕНЫ.

Чем опасен корвалол?

Составляющие корвалола и валокордина считаются наркотиками, их ввоз и распространение строго контролируются государством. Корвалол изобрели в годы фашизма. Пытаясь повысить боеспособность армии, нацисты искали «средство от страха». В итоге был создан препарат, в основу которого вошел синтетический наркотик люминал — он устранял тревогу, снимал напряжение, вызывал состояние эйфории и убивал страх. В состав корвалола тоже входит люминал, и именно его содержание ставит, по сути, неплохой препарат в один ряд с наркотическими веществами. В сочетании с алкоголем это вообще гремучая смесь.

Стойкая зависимость

Корвалол, как и все барбитураты, оказывает снотворное действие, из-за чего регулярно принимающих его людей мучает хроническая дневная сонливость. Привыкание к этому лекарству развивается очень быстро, даже если строго соблюдать дозировку. Причем как побочное действие появляются нервное напряжение, тревожность, неприятные ощущения в области сердца, тахикардия, что заставляет принимать очередную дозу. И все это, если следовать инструкции. Но кто ее читает?

Длительное применение корвалола ухудшает работу печени и других органов, ослабляет память, приводит к эмоциональной тупости и депрессии. Хроническое отравление бромом, который тоже есть в корвалоле, ведет к аллергии, заболеваниям органов дыхания, половой дисфункции. Несмотря на это, не спешите тут же отказываться от этого лекарства, если принимаете его долгое время. Делать это надо постепенно. При внезапной отмене корвалола развиваются тревожность, нервное возбуждение, бессонница, галлюцинации как при алкогольной горячке.

Для тех, кто пьет лекарство ложками

При увеличении дозы этого лекарства можно отравиться. В практике наркологов и токсикологов немало таких случаев. Отравление проявляется тяжелой комой, не поддается традиционным методам лечения. Злоупотребление корвалолом постепенно приводит к деградации человека, снижению мыслительных способностей. Как и другие наркотики, корвалол медленно и жестоко убивает, причем прежде всего пожилых людей. Для них дешевый препарат — спасение от всех болячек. Его принимают при внезапном головокружении, сердцебиении и болях в сердце, а также при обострении вегетососудистой дистонии. На самом деле «сердечные капли» не имеют ничего общего с сердечными препаратами.

ПРИНИМАТЬ КОРВАЛОЛ МОЖНО ПО 15-20 КАПЕЛЬ 3 РАЗА В ДЕНЬ, НЕ МЕСЯЦАМИ ИЛИ ГОДАМИ, А В СЛУЧАЕ ЭКСТРЕННОЙ НЕОБХОДИМОСТИ КАК УСПОКАИВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО. ПИТЬ ЕГО НАДО НА НОЧЬ, А ЛУЧШЕ ЗАМЕНИТЬ ДРУГИМ, РАСТИТЕЛЬНЫМ ПРЕПАРАТОМ.

И это всё о нём

НАСТОЯЩИЙ УЧИТЕЛЬ

Восьмилетний Али из Ирана лечится от рака, в результате чего и облысел.

Из-за этого малыш стал стеснительным, замкнулся в себе и начал плохо учиться. Чтобы поддержать ученика и доказать ему, что потеря волос — это не страшно, учитель тоже побрился налысо! Остальные ребята из класса оценили поступок учителя и поступили точно так же. Когда об этой истории узнал президент страны, он наградил учителя, а мальчика отправил в одну из лучших больниц Тегерана. Скорейшего ему выздоровления!

РАК ПЕРЕДВИГАЕТСЯ «ПО РЕЛЬСАМ»

Американские ученые разработали метод борьбы с раковыми опухолями, который заставляет раковые клетки двигаться по телу туда, где с ними легче и безопаснее бороться.

Для этого разработали особо тонкие нановолокна, которые привлекают к себе раковые клетки. Исследования показали, что опухоли мозга, находящиеся в труднодоступных местах черепа, уменьшаются после того, как раковые клетки начинают смещаться по этим волокнам. Они передвигаются по ним как по рельсам в другие участки мозга или вообще за его пределы — в специально имплантированную капсулу с токсическими веществами. В результате размер опухолей уменьшается на 93% по сравнению с тем случаем, когда рак развивается свободно.

КОРЬ УНИЧТОЖИЛА РАК

Больная избавилась от метастазов рака костного мозга после инъекции гигантской дозы вируса кори.

Этот метод лечения рака крови испробовали в США. 50-летняя Стэйси страдала миеломой. Несмотря на химиотерапию и две операции по трансплантации стволовых клеток, метастазы продолжали расти. Стэйси ввели такое количество вируса кори, что его хватило бы на вакцинацию 10 млн человек, и женщине полегчало. После размножения в опухолевых клетках частицы вируса разорвали их изнутри, и опухоль разрушилась. Но огромная доза вируса — серьезное испытание для иммунной системы больного, поэтому такой метод может применяться не всегда.

Дёсны стали крепкими и никакого запаха!

Как-то воспалились у меня десны — покраснели и стали кровоточить. Думаю, что причиной стал прием гормональных препаратов. Но, говорят, такое может случиться и из-за антибиотиков. Эти лекарства провоцируют грибковое заболевание, а грибок, в свою очередь, вызывает стоматит. Врач выписал «Трихопол», и, правда, все наладилось. С тех пор готовлю себе специальный зубной порошок: в коробочку с обычным зубным порошком, купленным в аптеке, добавляю измельченную таблетку «Трихопола» и по 1 чайн. ложке мелкой соли и соды. Раз в месяц 3 вечера подряд перед сном чищу зубы этим порошком. Именно перед сном, чтобы потом зубы не забивались пищей, а отдыхали 10 часов. В результате — десны крепкие, никаких воспалений и неприятного запаха изо рта.

И. Н. Папик, Казахстан

На приёме у фтизиатра

Как лечить пневмофиброз лёгкого?

Нынешней зимой переболела пневмонией. Кашель держался 2 недели. Сделала флюорографию, поставили диагноз ограниченный пневмофиброз правого легкого. Что это и как лечить?

Алла Н., Белгородская обл.

Пневмофиброз (или пневмосклероз) — это разрастание соединительной ткани в легких. При этом нарушается эластичность и газообмен пораженных участков. Как правило, пневмофиброзом заканчиваются воспалительные процессы в легких: пневмония, туберкулез, хроническая обструктивная болезнь легких. Пневмофиброз может быть ограниченным — он занимает небольшой участок легкого, делая его более плотным. Хуже, если поражения распространяются на все легкое, а то и оба (диффузный пневмосклероз). Ограниченный пневмофиброз не мешает легким работать и может никак не проявляться, не требуя никакого лечения. Достаточно просто наблюдаться и не реже 1 раза в год делать рентгенографию органов грудной клетки. Если же пневмофиброз развивается в результате воспалительных заболеваний и протекает с периодическими рецидивами, доктор может назначить противовоспалительные и антибактериальные препараты и процедуры, улучшающие дренажную функцию бронхов.

При любых вариантах пневмосклероза нужна лечебная физкультура с дыхательной гимнастикой, физиотерапия, массаж грудной клетки. Упражнения должны быть несложными, выполняться без напряжения, в медленном и среднем темпе, несколько раз в день, с постепенным увеличением нагрузки. Важно тренировать фазу выдоха, применяя удлиненный выдох через сложенные трубочкой губы или произнося шипящие согласные. Усилить выдох можно, сжимая руками нижнюю часть грудной клетки во второй половине выдоха. Рекомендуются также велосипедные и пешие прогулки. Очень важно отказаться от курения, вести здоровый образ жизни, регулярно обследоваться и делать рентгенографию органов грудной клетки.

Жуть!

В рецептуре некоторых продуктов питания используют усилители вкуса, для производства которых берут клетки из абортивного материала. До прошлого года так делали пепси-колу. Человеческие эмбрионы могут входить также в омолаживающие кремы, очищающие лосьоны, антицеллюлитные средства, зубные пасты. Смотрите, что написано на этикетке. Продукты человеческого происхождения маркируются Human или Fetal.

■ **РАСТЯНУЛИ СУХОЖИЛИЕ?** В ТЕЧЕНИЕ 3 ДНЕЙ ДЕЛАЙТЕ КОМПРЕСС ИЗ ТЕРТОГО КАРТОФЕЛЯ С ЛОЖКОЙ САХАРА — ОТЕК, СИНЯК И БОЛЬ ПРОЙДУТ.

■ **ЕСЛИ НОГИ СИЛЬНО ПОТЕЮТ,** ПРИСЫПЬТЕ ИХ ПОРОШКОМ КОРЫ ДУБА, НАДЕНЬТЕ НОСКИ И ОСТАВЬТЕ НА НОЧЬ. УТРОМ СМОЙТЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ. ПРОЦЕДУРА ЕЖЕДНЕВНАЯ, ДО ПЕРВЫХ ПРИЗНАКОВ ИЗЛЕЧЕНИЯ.

Плохо влияют на мозг

1 **Недосыпание** может привести к тому, что в состоянии бодрствования различные участки мозга переходят в фазу медленного сна. В это время человек «зависает» в одной точке, становится невнимательным, рассеянным. Доказано: регулярное недосыпание влечет за собой отмирание клеток мозга.

2 **Стресс** ведет к ухудшению памяти и снижению интеллекта. Проще говоря, при постоянном стрессе клетки головного мозга отмирают.

3 **Антидепрессанты и снотворные.** Постоянное употребление подобных препаратов может ухудшить память вплоть до амнезии, вызвать слабоумие и навязчивые суицидальные мысли.

4 **Отсутствие завтрака** негативно влияет на работоспособность и тонус человека в течение дня; понижает уровень сахара в крови, а это, в свою очередь, снижает и затрудняет поступление в мозг питательных веществ.

5 **Избыток сахара** вызывает проблемы с усвоением белка и питательных веществ. Результат тот же, что и при низком уровне сахара в крови: питательные вещества в мозг попросту не поступают.

6 **Курение.** Помимо проблем, связанных с недостатком питательных веществ в мозге, эта пагубная привычка во много раз увеличивает риск болезни Альцгеймера.

7 **Темнота.** Отсутствие достаточного количества солнечного света напрямую влияет на умственные способности человека. Во-первых, ультрафиолет, получаемый с солнечным светом, регулирует кровообращение, то есть приток кислорода и питательных веществ. Во-вторых, солнечный свет способствует выработке серотонина — гормона, влияющего на настроение человека.

8 **Недостаток воды** приводит к уменьшению объема мозга, что значительно снижает его работоспособность и приводит к почти нулевой способности запоминать много информации. Рекомендуется употреблять в среднем 2 л воды в сутки.

9 **Избыток информации.** Казалось бы, это тренировка мозга и поддержание его тонуса. На самом деле, в этом случае мозг начинает отвечать сопротивлением. Выражается оно тем, что в какой-то момент информация перестает усваиваться вплоть до провалов в памяти.

Лечебная гимнастика — *Сам себе доктор*

При эмфиземе лёгких

Эти упражнения способствуют расширению бронхов и бронхиол, улучшают выделение мокроты, а это, в свою очередь, препятствует обострению хронического бронхита, пневмосклероза, бронхиальной астмы и других заболеваний органов дыхания.

БЛАГОДАРЯ этим упражнениям удается повысить жизненную емкость легких, укрепить дыхательные мышцы, увеличить подвижность диафрагмы и ребер, улучшить кровообращение. И еще, упражнения способствуют расширению бронхов и бронхиол, улучшают выделение мокроты, а это, в свою очередь, препятствует обострению хронического бронхита, пневмосклероза, бронхиальной астмы и других заболеваний органов дыхания.

Летом гимнастику проводят на воздухе. Выполняя упражнения, следите за дыханием, особенно выдохом. Он должен быть длиннее вдоха и сопровождаться подтягиванием живота. Удлинению выдоха помогает произнесение звуков «у», «ж», «с». Выдох будет более полным, если грудную клетку с боков сдавливать руками.

В течение первых двух недель упражнения делают в положении лежа и сидя. Их рекомендуется повторять 2-4 раза в медленном темпе, без сильного мышечного напряжения, не задерживая дыхания. Через каждые 2-3 упражнения отдыхайте 1-2 минуты. Позже количество повторений увеличьте до 5-7 и включайте упражнения в положении стоя. Физическая нагрузка не должна вызывать утомления, появления или усиления одышки, неприятных ощущений в груди и сердцебиения. После гимнастики оботрите тело водой комнатной температуры, а потом энергично разотритесь сухим полотенцем. Итак, комплекс упражнений.

ЛЕЖА НА СПИНЕ

* Ноги согните, одна ладонь на груди, другая на животе. Медленно вдохните через нос, выпячивая живот, а затем, продолжая вдыхать, расширьте грудную клетку. Выдыхайте через рот, сложив губы трубочкой. Выдох делайте медленнее, чем вдох, — сначала опуская грудную клетку, а затем втягивая живот. Усилить выдох можно, если руками надавить на реберный край.

* Ноги согните, руки вдоль туловища. Вдохните, выпячивая живот, а затем высоко поднимая грудь. Выдохните, подтягивая руками колено к груди. Затем сделайте то же, подтягивая другое колено **(рис. 1)**.

* Ноги согните, руки в стороны. «Свалите» колено вправо, затем влево, не отрывая стопы от опоры. Дыхание произвольное.

ЛЕЖА НА ПРАВОМ БОКУ

* Правую руку положите под голову, левую на бедро, ноги согните. Поднимите левую руку, потянитесь — вдох. Опустите руку за реберный край и надавите на него, выдыхая **(рис. 2)**.

* Правую руку положите под голову, левую вперед, ноги согните. Выпрямите левую ногу — вдох, подтяните ее левой рукой к груди, втягивая живот, — выдох. Те же упражнения сделайте из положения лежа на левом боку.

СИДЯ НА СТУЛЕ

* Кисти к плечам, согнутые в коленях ноги поставьте на ширине плеч. Разведите локти в стороны — вдох. Выдыхая воздух через губы, сложенные трубочкой, произнесите звук «у-у-у», сводя локти вперед, наклоняясь и опуская голову **(рис. 3)**.

* Согнутые в коленях ноги поставьте на ширине плеч, руки на коленях. Делайте круговые движения туловищем поочередно вправо и влево. Вдох — туловище назад, выдох — туловище вперед.

* Согнутые в коленях ноги поставьте на ширине плеч, руки на коленях. Встаньте, руки на пояс — вдох; сядьте, руки на колени, расслабьтесь — выдох.

* Руки опустите, согнутые в коленях ноги поставьте на ширине плеч. Наклонитесь влево, стараясь рукой коснуться пола, подтягивая правую руку к подмышечной впадине, — вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох. То же в другую сторону **(рис. 4)**.

* Согнутые в коленях ноги поставьте на ширине плеч, руки на коленях. Скользите ими вверх по бедрам, боковым сторонам живота к груди, локти в стороны — вдох. Затем руки скользят в обратном направлении. На выдохе произносите «ж-ж-ж».

СТОЯ

* Возьмитесь за спинку стула, ноги вместе. Поднимитесь на носки, прогибаясь, — вдох. Опуститесь на пятки, поднимая носки и полунаклоняясь вперед, — выдох **(рис. 5)**.

* Ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимите руки через стороны вверх — вдох; опустите руки, наклоняясь или полунаклоняясь вперед и расслабляясь, — выдох.

* Ноги на ширине плеч, руки опущены. Делайте махи руками в стороны. Дыхание произвольное.

* Охватите сложенным вдвое полотенцем нижний край грудной клетки. Удерживайте полотенце правой руки за левый конец и левой — за правый. Не выпуская концы полотенца, вытяните руки вперед — вдох. Разведите согнутые в локтях руки в стороны, натягивая полотенце и сдавливая грудную клетку, — выдох.

* Медленно походите 2-3 минуты. Вдох выполняйте на 2-3 шага, выдох — на 3-5 шагов. На выдохе втягивайте живот, расслабляя руки и плечи.

ЕСЛИ УВЕЛИЧЕНА ЩИТОВИДКА

Возьмите среднюю часть стебля ржи, ножницами разрежьте на кусочки по 1-1,5 см и высушите. Горсть измельченного стебля залейте 1 л холодной воды, доведите до кипения и томите в духовке 40 минут. Отвар пейте теплым в любое время без ограничений. Никакой другой жидкости во время лечения не употребляйте (это важное условие). Курс — 1 месяц, затем сделайте перерыв на 2 недели.

ПОРЕЗАЛИСЬ?

Не завязывайте рану, а просто поднимите раненую руку или ногу (можно лежа) как можно выше и держите так до тех пор, пока кровь не свернется и не подсохнет (5-7 минут). Потом осторожно смойте кровь, не трогая рану, — и шрама не останется.

ТРИ ТРАВЫ ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ

Возьмите по пучку петрушки, укропа и сельдерея. Залейте их кипятком, настаивайте 15-20 минут и остудите. Намочите в настое тряпочку и положите на область почек. Сверху — теплую грелку. Процедуру нужно делать ежедневно перед сном в течение 10-15 дней, но только в том случае, если нет каких-либо воспалений.

Бабушкины рецепты

Ушиб или перелом?

Нос расквасили...

КАКИХ ОШИБОК ВАЖНО ИЗБЕГАТЬ ПРИ ТАКОЙ ТРАВМЕ.

Получить перелом носа можно даже не выходя из дома, поскользнувшись и ударившись о бортик ванной или раковины. При переломе носа появляются боль и отек в области травмы, синяки под глазами, затрудненное носовое дыхание, кровотечение, изменяется форма носа.

ОШИБКА №1

Не пытайтесь самостоятельно разбираться, ушиб это или перелом. Не прощупывайте распухший и кровоточащий нос. Не пытайтесь его двигать вправо-влево, а уж тем более не вправляйте — так можно еще сильнее навредить. Есть опасность сместить отломки костей, и тогда перелом без смещения станет переломом со смещением. Кстати, не всегда перелом опаснее ушиба. Ведь если нос сломался без смещения костей, то никакого лечения и не понадобится — время само залечит.

При сильном ушибе, даже если кости остались в целости, может произойти деформация самого носа, и тогда его исправляют хирургическим путем. Разобраться с этим по силам только лор-врачу.

ОШИБКА №2

Не ждите, что само заживет, наоборот, поторопитесь в больницу. Ведь самое главное при переломе носа — выгадать время. Особенно это важно для детей и молодых людей, у которых заживление тканей идет очень быстро. Уже через неделю собирать пазл из поломанных косточек будет поздно — они уже срастутся (естественно, неправильно). И тогда придется их заново ломать, чтобы поставить на место.

Вообще обращаться за медицинской помощью обязательно с любой травмой носа, чтобы исключить наиболее опасное осложнение при переломе — гематому носовой перегородки. Если при этом осложнении оставить все как есть, то неминуемо возникнет гнойное и дальнейшее расплавление хряща носа, отчего он станет уродливым. Самые же частые последствия перелома носа, оставшегося без лечения, — это хронический ринит с нарушением носового дыхания.

ОШИБКА №3

Нельзя везти пострадавшего лежа. В дороге больной должен полусидеть, откинув голову назад. Остановить кровь из носа помогут стерильные ватные тампоны. Или можно осторожно прижать ноздрю к носовой перегородке. К носу приложите пакет со льдом.

ОШИБКА №4

Нельзя ехать в травмпункт. Лучше доставить пострадавшего в приемное отделение больницы скорой помощи — туда, где есть лор-отделение. Там пострадавшему окажут более квалифицированную помощь.

Н. А. Деревянко, врач скорой помощи

Ангина боится... корвалола

Да, да, не удивляйтесь! В пузыречек обмакиваю куриное перо и смазываю в горле покраснения. На другой день ангины как не бывало, все проходит.

Корвалолом избавляюсь также от разных прыщей, если вскакивают на лице. Умываюсь с мылом, чистым полотенцем вытираюсь, затем ватку смачиваю корвалолом и протираю прыщи. И так несколько раз в день. Через 1-2 дня лицо чистое.

В. С. Михалева, Ставрополь

Сняла очки, когда мне было уже 60 лет

Сейчас мне 73 года, не ношу очки, прекрасно себя чувствую и хорошо вижу. Лечила близорукость при помощи такого рецепта (отвар продолжаю пить и сейчас). Собираю в конце сентября еловую хвою и в течение зимы готовлю из нее отвар. Измельчаю иголки хвои. 5 ст. ложек заливаю 0,5 л кипятка, держу на водяной бане 20 минут, оставляю на плите на всю ночь. Утром процеживаю состав и пью по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Мне потребовалось всего две зимы, чтобы улучшить зрение.

А. Н. Пронькина, Свердловская обл.

Если хочешь получше расслышать

Закройте ладонями уши так, чтобы пальцы оказались сзади на шее, и 12 раз постучите пальцами по этому месту (при этом слышится звук удара по барабану). Потом 12 раз прижмите ладони к ушам и резко оторвите — послышатся хлопки. Следующее движение: 12 раз вставляйте указательные пальцы в уши, массируйте круговыми движениями и выдергивайте. Делать это нужно бережно, а не резко. Когда смотрите телевизор и хочется что-нибудь получше расслышать, это упражнение помогает безотказно — слух на некоторое время улучшается.

Е. М. Кнопкина, Н. Новгород

Заболело у меня как-то плечо, а потом боль разлилась по всей руке...

Взять ничего не могла — пальцы не слушались. Пришла как-то соседка и сказала, что в «Айболите» советовали такой недуг лечить керосином и свеклой. Жаль, рецепт не запомнила. Вымыла я тогда небольшую свеколку, пропустила через мясорубку и добавила 2 чайн. ложки керосина. Выложила массу на хлопчатобумажную салфетку и приложила к плечу. Сверху прикрыла целлофаном, на него положила тоненькую тряпочку, потом — теплую, закрепила, чтобы компресс держался, и легла спать. Посреди ночи подскочила — плечо горело так, что не могла терпеть. Начала я снимать компресс, а на том месте, куда попадала свекольно-керосиновая кашица, будто змея кусала, и тут же на коже вскакивал волдырь. Хорошо, внуки в тот день ночевали у меня, прибежали, помогли снять компресс, услышав мои охи-ахи. Руке после того лечения сразу полегчало, а вот с ожогами пришлось повозиться. Внучата смазывали мне кожу облепиховым маслом — прекрасное оказалось средство.

Одну руку подлечила — с другой начались проблемы. Но я уже опытная была. Во-первых, керосина положила меньше — столько, чтобы свекольная кашица не развалилась. Во-вторых, нижнюю тряпочку взяла побольше — свернула и положила так, чтобы спереди и сзади доходила до подмышек. В-третьих, компресс ставила засветло, не наспех перед сном. Слава богу, рукой смогла двигать. Как-то с шеей начались проблемы — жилы тянуть стало. Я снова за свеклу, и, когда делала компресс, захватила часть позвоночника (до 7-го позвонка). Конечно, за один сеанс не вылечилась — болячки ведь не за час нажила, и все же справилась. Потом при помощи такого компресса соседям помогала лечить позвоночник, и результаты всегда были хорошие.

А. П. Деденко, Читинская обл.

Для астматиков

■ ЧТОБЫ СНЯТЬ ПРИСТУП АСТМЫ, ИНОГДА ДОСТАТОЧНО ЗАПЕТЬ. КАК ТОЛЬКО ПОЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ТРУДНО ДЫШАТЬ, ПОЙТЕ: «ВОТ КТО-ТО С ГОРОЧКИ СПУСТИЛСЯ...» ИЛИ «В ЛЕСУ РОДИЛАСЬ ЕЛОЧКА...» — И ПРИСТУПА НЕ БУДЕТ.

■ ПРИСТУПА АСТМЫ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ, ЕСЛИ ОПУСТИТЬ РУКИ (ЖЕЛАТЕЛЬНО И НОГИ) В ТЕРПИМО ГОРЯЧУЮ ВОДУ.

■ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ, ЧТО УПОТРЕБЛЕНИЕ 3-4 ЧАШЕК КОФЕ В ДЕНЬ — ПРЕКРАСНОЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ ПРИСТУПОВ АСТМЫ.

ДОБРОМУ ЧЕЛОВЕКУ ПРОСТО ТАК НА ШЕЮ НЕ СЯДЕШЬ. ТАМ УЖЕ ВСЕ ЗАНЯТО.

Обманула аллергию

Такой случай

Жительница города Карпихина и не догадывалась, что станет аллергиком. Вязанием она увлекалась давно, но в последнее время стала вязать каждый день. Тогда и заметила неладное: после долгого вязания ладонь стала чесаться. Сначала она никак не связывала это с аллергией и крючком. Позже заметила, что место, которое чешется, покрывается маленькой красной сыпью, как потничка или крапивница и зуд невероятный. Марина поискала в Интернете, из чего делают крючки. Оказалось, что их покрывают никелем. А он может вызывать сильнейшую аллергическую реакцию у людей. Марина обмотала крючок обычным скотчем — аллергии как не бывало! Позже она купила крючки с пластмассовыми ручками.

ДИКЛОЗАН – ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИИ

Кто сказал, что бабушки не бегают? Еще как бегают, особенно на прогулках с внуками! Но это, конечно, при условии, что у бабушек здоровые суставы.

Сохранить активность движений после пятидесяти можно, если уделять внимание суставной системе. Сбалансированная диета, контроль веса, отказ от курения, ограничение алкоголя — нехитрые советы для поддержки жизненной динамики. Для тех, кто желает осуществлять целенаправленный уход за суставами, предназначен комплекс ДИКЛОЗАН.

Натуральный комплекс ДИКЛОЗАН борется не с последствиями недуга, которые проявляются в виде боли, воспаления, отека, а избавляет от причин заболевания.

ДИКЛОЗАН благоприятно действует на суставы, устраняя нарушения обмена веществ в хрящевой ткани и улучшая ее питание. Происходит это двумя способами: через кровь и через суставную жидкость. Здоровье суставной системы укрепляется за счет выведения из организма продуктов обмена, шлаков и избыточных солей. Исчезает характерный хруст в суставах, восстанавливается их подвижность.

ДИКЛОЗАН ПОМОГАЕТ ОЗДОРОВИТЬ ДВИГАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ, УСТРАНЯЯ ПРИЧИНЫ СУСТАВНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В результате применения комплекса ДИКЛОЗАН хрящевая ткань обретает способность к восстановлению. В основе комплекса ДИКЛОЗАН исключительно натуральные компоненты – ценные растения, витамины, поэтому ДИКЛОЗАН обладает высоким уровнем безопасности даже при длительном применении. Что важно: комплекс не вызывает привыкания и обладает накопительным эффектом. Это означает, что после оздоровительного курса результат держится долгое время, однако раз в полгода курс рекомендуется повторять.

Диклозан – ухаживайте за суставами на здоровье!

Спрашивайте в аптеках города!

БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА.

Телефон горячей линии: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 08.00-20.00; сб, вс – выходной). **www.riapanda.ru**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Ивовая кора вместо аспирина

Есть у меня рецепт, который выручает в самых разных случаях, например, если заболит голова, проберет простуда или свалит грипп. Нарвите ивовые веточки, промойте, слегка обсушите, снимите с них кору, измельчите и тщательно высушите. 50 г коры залейте 1 л сухого красного вина, настаивайте 3 недели, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день. Эта настойка снимает жар, головную и суставную боль.

О. В. Осташкова, Воронеж

Тесто вытянуло осколки из тела

Очень хороший рецепт. Смешайте 1 чайн. ложку меда и 1 ст. ложку растительного масла и замесите негустое тесто на ржаной или пшеничной муке. Отрывая по кусочку, накладывайте на больное место. Сверху прикройте марлей и закрепите лейкопластырем. Компресс меняйте 2-3 раза в день. Муж после осколочного ранения с таким компрессом пролежал ночь, а утром большинство осколков оказались на повязке — их вытянуло тесто.

П. П. Громова, Пермский край

От пролежней — матрас с просом

Мой сын — инвалид I группы. Когда лежал в больнице, добрые люди посоветовали сшить матрас и набить его просом, чтобы не было пролежней. Он настолько оказался удобным, что после выписки сына оставили матрас в больнице — пусть другим бедолагам помогает. Дома себе сшили другой. У знакомой парализованная мама 8 лет пролежала на таком чудо-матрасе — никаких пролежней не было. Чтобы сшить его, надо матрасный чехол прострочить полосками шириной 4 см, заполнить их просом, но не до конца, а не досыпая 10 см, и зашить по краям. Вот и вся хитрость!

Е. М. Чуркина, Кисловодск, Ставропольский край

Сейчас мне 75, и я читаю...

У меня дегенерация желтого пятна обоих глаз в начальной стадии. Я уже не могла ни читать, ни писать. От операции отказалась. Сама массировала глазные точки на ступнях и пила «Циннаризин» 3 раза в день — прочитала, что он восстанавливает эластичность мелких сосудов. Сейчас мне 75, я и читаю, и работаю на компьютере.

Л. Н. Анацкая, Тюменская обл.

На каждый день

■ ПРИ ЗУДЕ ЗАДНЕГО ПРОХОДА НЕЛЬЗЯ ПОДМЫВАТЬСЯ МЫЛОМ. ЗУДЯЩЕЕ МЕСТО НУЖНО СМАЗЫВАТЬ ГИДРОКОРТИЗОНОВОЙ МАЗЬЮ — ТАК СОВЕТУЮТ ПРОКТОЛОГИ.

■ ЗАНЕСЛИ ИНФЕКЦИЮ ВО ВРЕМЯ УКОЛА? ВСПОМНИТЕ О СВЕКОЛЬНЫХ ЛИСТЬЯХ. ПРИКЛАДЫВАЙТЕ ИХ К РАНЕ — ОНА ОЧИСТИТСЯ И ЗАЖИВЕТ. ВСЕГДА ИМЕЙТЕ ПРО ЗАПАС ВЫСУШЕННУЮ СВЕКОЛЬНУЮ БОТВУ.

■ ПРИ АРТРИТЕ СТАРАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПИТЬ МОРКОВНЫЙ СОК (МОЖНО РАЗБАВЛЕННЫЙ СОКОМ ТЫКВЫ В ПРОПОРЦИИ 1:1). ТАК ВЫ «ЗАПРАВИТЕСЬ» ВИТАМИНОМ А, КОТОРЫЙ УМЕНЬШАЕТ ВОСПАЛЕНИЕ.

От диабета

Клубни георгинов

КАК ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ЭТОГО РОСКОШНОГО ЦВЕТКА ЛЕКАРСТВО ОТ ДИАБЕТА И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Пользоваться целебными клубнями можно круглый год. Но лучше лечиться теми сортами георгинов, у которых большие кусты с мелкими бутонами.

* Заварите 1 чайн. ложку измельченных клубней 2 стаканами кипятка, дайте настояться и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день. Оставшийся настой храните в холодильнике, а наливая очередную порцию, обязательно добавляйте немного горячей воды. Помните: настой надо пить теплым.

* Чтобы приготовить настойку из георгинов, 10 г измельченных клубней залейте 100 г водки, настаивайте в течение 2 недель и употребляйте по 5 капель, разведя в небольшом количестве теплой воды, 4 раза в день до еды. Эта настойка лечит поджелудочную железу и понижает содержание сахара в крови.

*** Мелкие ранки, прыщики и порезы** прекрасно лечатся георгином: он обладает противовоспалительным свойством. Летом и осенью используйте свежие листья, а зимой и весной — засушенные. Свежий лист ополосните водой, приложите к воспаленному участку и закрепите пластырем. Сухую же листву вначале размочите в теплой воде 10 минут, а затем на 2 часа приложите к ранке, ожогу, нагноению, фурункулу или мозолям. Ранка очистится от гноя и затянется за пару дней.

*** Волосы стали тонкими и ломкими?** Возьмите 2 ст. ложки измельченного клубня, смешайте с одним куриным желтком, 1 ст. ложкой меда и 1 чайн. ложкой оливкового масла. Все размешайте и втирайте в корни волос. Через 30 минут вымойте голову шампунем.

*** При артрите и ограничении подвижности суставов** смешайте в равных частях клубни георгина, адамова корня, финиковые зерна, корень хрена, шишки хмеля. Измельченную в порошок смесь залейте водкой (1:10), настаивайте 10 дней, ежедневно встряхивая. Процеженную настойку втирайте в больные суставы в течение 2 месяцев. После 2 месяцев перерыва лечение повторите.

В. И. Самсонов, народный целитель

Полезно знать

● **Ноги болят от плоскостопия?** Смешайте по 1 ст. ложке измельченных корня хрена и лука, залейте 1/2 стакана уксуса, настаивайте 30 минут, процедите. Смочите в настойке ткань, приложите к ступням, оберните полиэтиленом и держите до появления жжения. Снимите и смажьте ноги кремом.

● **При остеохондрозе** 1 ст. ложку измельченных шишек хмеля разотрите с 1 ст. ложкой сливочного масла и на ночь смажьте больные места, затем утеплитесь — и в постель. Утром мазь смойте.

● **Лекарство для укрепления сосудов.** Смешайте 1 стакан семян укропа, 1 ст. ложку измельченного корня валерианы и 2 стакана меда, положите смесь в термос и залейте кипятком так, чтобы общий объем настоя был 2 л. Настаивайте сутки, затем поставьте в холодильник. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — пока не закончится настой.

Как там у них?

В Китае стареть не спешат

Несколько правил, которые соблюдают все китайцы, позволяют им жить долго и счастливо.

* Сохранить энергию на склоне лет помогает чередование нагрузок и покоя.

* В полнолуние и новолуние надо вообще воздерживаться от пищи, пить только воду и несладкий чай из трав. А 4 раза в месяц можно пировать от души! В остальные дни соблюдать в еде ту самую умеренность, какую обычно соблюдают все люди. Можно пить чаи, снижающие аппетит. Из самых доступных — это зеленый чай, он содержит ноотропное вещество, которое подавляет желание есть. И еще: продукты надо употреблять местные и сезонные, то есть яблокам в феврале на столе не место.

* Утро надо начинать так: на дно ванны уложить гибкий шланг, пустить воду ручейком и топтаться в этом ручейке (сделать 108 шагов). Китайцы это число называют «полный набор» или «девять дюжин». Ноги после процедуры не вытирать, а промокнуть и дать высохнуть.

* Чтобы быть энергичным, надо проводить больше времени среди позитивных людей. На пикнике, экскурсии, полезно петь хором у костра — это называется активной медитацией. Энергией свое тело можно наполнить и усилием воли, накачивая в себя состояние азарта, вдохновения и куража.

Семья не ест сахар

Такая история

Эва Шауб из Казахстана, узнав, что сахар — это главная причина ожирения и множества опасных заболеваний, решила сохранить здоровье своей семьи, полностью отказавшись от сахара. В течение года Эва, ее муж и две дочери 6 и 11 лет не ели ничего сахаросодержащего. Даже алкоголь, мед, патока, ягодный сироп и фруктовый сок были под запретом. Единственным источником сахара для семьи стали фрукты и ягоды. Начав эксперимент, Эва обнаружила сахар в соусах, колбасах, копченостях, хлебе, крекерах — пришлось исключить и их. Десерты были в рационе семьи только раз в месяц — на праздники. Через несколько трудных недель Эва обнаружила, что еда может быть очень вкусной без сахара. Попробовав немного сладостей, она не могла их доесть — вкус был слишком резким и неприятным. Год без сахара прекрасно повлиял на здоровье всех членов семьи, а дети стали лучше учиться. Эксперимент уже закончился, но семья так и не вернулась к сахару — десерты появляются на их столе очень редко.

Воспалился сустав

При воспалении сустава чаще всего ставят диагноз артрит. Чтобы не запустить болезнь и избежать осложнений, сразу же начинайте лечиться.

Симптомы заболевания: пораженный сустав отекает (иногда изменяется его форма и краснеет кожа вокруг него), болит (особенно при движении), подвижность его ограничена, поднимается температура (обычно не выше 37,2-37,5°С). Если воспален один сустав — у вас моноартрит, а если несколько — то полиартрит.

Если вы обнаружили у себя признаки артрита, сразу же начинайте лечиться. Ниже указанные сборы принимают так: по 2 — 3 ст. ложки сбора засыпают в 0,5-литровый термос, заливают кипятком и оставляют на ночь. Это суточная доза. Сборы меняют, делают через каждые 2 месяца перерывы на 7-10 дней. Если через 2 года наступило обострение, лечение повторяют.

* Смешайте по 1 ст. ложке цветков календулы, лекарственной бузины обыкновенной, плодов можжевельника, коры крушины, ивы, листьев березы и крапивы двудомной.

* Возьмите 5 ст. ложек череды трехраздельной, по 4 ст. ложки травы багульника болотного и репешка, по 3 ст. ложки корней девясила высокого, травы донника лекарственного и зверобоя продырявленного, по 2 ст. ложки семян льна и травы тысячелистника обыкновенного, 1 ст. ложку плодов (или хвои) можжевельника. Залейте 1 л кипятка 2 ст. ложки измельченной смеси, нагревайте 10 минут на водяной бане, настаивайте ночь, процедите. Пейте отвар по 1/2 стакана 4-5 раз в день за 30 минут до еды. Курс лечения — не менее 8 месяцев, после чего принимайте любой из сборов весной и осенью по 4-5 недель. В периоды обострения на 1 л кипятка берите 4-5 ст. ложек смеси.

* Каждый день не менее 3 раз массируйте суставы и прилегающие мышцы такой смесью: 1 ст. ложка оливкового масла, 5 капель эфирного масла сосны и по 3 капли эфирных масел лаванды и лимона.

* На ночь делайте компрессы с медицинской желчью или эвкалиптовым маслом: пропитайте лоскут хлопчатобумажной ткани, сложенный вдвое, приложите его к больному суставу, накройте компрессной бумагой и прибинтуйте шерстяным шарфом. Курс лечения — 1-2 недели.

* Чтобы улучшить состояние суставов и уменьшить воспаление, употребляйте в пищу больше яблок. В сезон каждый день ешьте сливы, плоды рябины, облепихи, черной смородины в любом виде (так вы восполните дефицит витамина С).

* Ешьте больше жирной морской рыбы, особенно сельдь, скумбрию (в них много витамина D, улучшающего рост костей). Каждый день подсыпайте в кашу и другие блюда льняные семечки (они продаются в аптеке). Если они не понравятся вам на вкус, замените их семенами подсолнуха или тыквы.

Для диабетиков

ДВЕ столовые ложки высушенных измельченных корней цикория залейте 1 стаканом кипятка, подержите 15 минут на водяной бане, процедите, долейте кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 1 ст. ложке 5 раз в день до еды. Отвар снижает сахар, не имеет побочных действий, благоприятно действует на весь организм.

ЧЕТЫРЕ прутика ивы (около 40 см) без листьев хорошенько вымойте, положите в трехлитровую банку, залейте кипятком. Пейте настой остывшим по 1 стакану в день, пока весь не выпьете. После двухдневного перерыва сделайте новую порцию и пейте дальше. Через месяц сахар снизится.

В 1 стакан свежего кефира положите 1 чайн. ложку молотой корицы, хорошо размешайте. Пейте утром натощак и вечером перед сном в течение 8-10 дней. После этого сделайте повторный анализ крови. Сахар снизится до нормы за короткое время.

Сам себе доктор

Хочешь быть всегда здоров? Пчёл паси, не докторов...

Воду пей перед едой —
будешь долго молодой.
Коже рук вернет былое
сок чесночный и алоэ.
Гепатиту гибель дарят
корни ревеня в отваре.
Чем старее мужичок, тем
важней ему лучок!
Вену видно изнутри —
уксус яблочный вотри.
***
Натощак зуб чеснока —
сутки вирус в дураках.
Мед, лимоны и чеснок —
одышка сразу наутек.
Съешь глицерин, лимон и мед,
и кашель тут же отойдет!
Мед с морковью, облепихой
язву ног осадят лихо.
Ревматизм натри и грей
соком редьки почерней.
***
Болят суставы и спина?
Вотри репейник — семена.
Артрит, подагру и склероз
питай арбузами до слез.
Если есть грибок в ногах,
по траве носись в лугах.
При чесотке не мореной
кожу парь в воде соленой.
Настой из семечек укропа
при энурезе часто лопай.
***
Коль завел фурункулез,
каждый день ешь лук до слез.
Сок свекольный чаще пей,
чтобы не было камней.
Хочешь быть всегда здоров?
Пчел паси, не докторов!
Если здравия все ж мало,
ешь чеснок, горчицу, сало.
Прячь ожог, где будет пир,
под картофельный
мундир.

SOS!

Ежегодно инфаркты и инсульты уносят 17 млн человеческих жизней, и зачастую потому, что люди пытаются «перетерпеть». А между тем гипертония и беспечность несовместимы! Каждый гипертоник должен знать: даже если регулярно принимать лекарственные препараты, снижающие давление, возможно резкое внезапное повышение артериального давления. В этих случаях нужна быстрая помощь. Примите «Капотен» или «Ангиоприл». Такие «скорые» препараты должны быть в аптечке каждого гипертоника, но надо соблюдать дозу, рекомендованную врачом. Как результат, через 30-40 минут после приема давление должно снизиться на 20-25% от исходных высоких цифр.

Не упусти время

За инфарктом следует... инсульт

Недавно муж перенес инфаркт. Слышала, что у таких людей велика вероятность развития инсульта. Это правда?

О. И. Пиманова, Саратовская обл.

К сожалению, это правда. Шанс заработать гемодинамический инсульт, возникающий в результате плохого кровоснабжения сосудов головного мозга, особенно велик. Но выход из этой ситуации есть. Для начала нужно пройти простое и доступное исследование — УЗИ-сканирование сонных артерий. Сделать его необходимо каждому, кто перенес инфаркт миокарда. Если исследование покажет опасное сужение (стеноз) артерий, вероятность инсульта очень большая.

Что делать? У таких больных показатели артериального давления должны быть более высокими, чем это принято при гипертонии: систолическое (верхнее) — не ниже 120 (чтобы головному мозгу достаточно было питания) и не выше 150 (чтобы не перегружать больное сердце), а диастолическое (нижнее) — не выше 90.

Другой важный показатель, за которым нужно тщательно следить, — частота пульса. Брадикардия (редкий пульс) — ниже 60 ударов в минуту — и тахикардия (слишком частый) — свыше 90 ударов в минуту — у пациентов с риском гемодинамического инсульта опасна. При таком режиме работы больное сердце просто не успевает наполниться кровью, а значит, не в состоянии сделать полноценный выброс, необходимый для питания головного мозга. Такого развития событий допускать нельзя.

После инсульта — *Авторитеты дают советы*

Восстанавливаем речь

БОЛЬНОЙ НЕ ПОНИМАЕТ ОБРАЩЕННОЙ К НЕМУ РЕЧИ. ОН ПРОИЗНОСИТ БЕССМЫСЛЕННЫЕ ФРАЗЫ, ОБРЫВКИ ПРЕДЛОЖЕНИЙ, НЕСВЯЗНЫЙ НАБОР СЛОВ.

Его реплики эмоциональны, насыщены разнообразной мимикой, жестами, однако человек не понимает ни того, что говорят ему, ни того, что произносит он сам. Такие страдальцы не могут писать и не осознают прочитанного. Во время лечения пытаются что-то повторять, называть. Иногда до сознания пациента доходят простые команды, состоящие из одного-двух слов. При менее серьезных формах заболевания пациенты понимают простые предложения, однако сложный текст им не по силам. Кроме того, они плохо ориентируются в пространстве, путаются в счете, не различают «пространственных» предлогов (под, над, от), не понимают сравнений (книга меньше стола).

1 Такие пациенты очень быстро утомляются. Во время занятий необходимо делать паузы, которые лучше всего заполнять рассказами о простых вещах и событиях, до болезни интересовавших пострадавшего. Заниматься необходимо как можно чаще.

2 Если больной пребывает в ясном сознании, упражнения можно начинать с первых дней после инсульта. Сначала занимайтесь не дольше 10-15 минут 2-3 раза в день. Затем постепенно увеличивайте нагрузку так, чтобы через 3-4 недели занятия длились уже 40-60 минут.

3 Надо постараться затормозить поток обильной и малоинформативной речи (она так и вырывается из уст больного).

4 Эффективны работа с цифрами и числами, игра в шахматы, лото, рисование, составление картинок из детских кубиков или мозаики, вырезание различных фигур из бумаги, мытье посуды, уборка квартиры (если больному это по силам).

5 В общении используйте как можно меньше слов. Давайте отрывистые конкретные задачи и оценки: «составь картинку», «вырежи треугольник», «хорошо», «правильно», «молодец», «помоги помыть посуду», «не так». Постарайтесь настоять на том, чтобы больной также говорил короткими высказываниями, репликами, вопросами. Очень важно научить его слушать.

6 Вырежьте из журналов картинки с изображением различных предметов и предложите больному их рассмотреть. Затем напишите на трех листах бумаги крупно по букве, например, П, Н и Л, и предложите пациенту рассортировать все предметы в зависимости от того, на какую букву они начинаются.

7 На помощь вам придут также медицинские препараты. Например, «Ноотропил» и «Церебролизин» эффективны при нарушении памяти и внимания. Их необходимо принимать в течение нескольких месяцев, дозу должен определить врач. Если после приема больной становится возбудимым и плохо спит, препараты надо пить в первой половине дня.

Не забывайте, что восстановиться после инсульта помогает добрая, благожелательная атмосфера. Больной должен участвовать в обсуждении домашних дел и выполнении посильной работы.

И. С. Долгова, специалист по восстановлению речи, кандидат медицинских наук

Будь начеку!

Через три года после стресса

СИЛЬНЫЙ СТРЕСС РЕДКО СРАЗУ ЖЕ ПРИВОДИТ К ИНФАРКТУ. КАК ПРАВИЛО, ОН ДАЕТ ТОЛЧОК, А САМ ИНФАРКТ ПРОИСХОДИТ ПОЗЖЕ, ГОДА ЧЕРЕЗ ТРИ.

К такому выводу пришли российские кардиологи, анализируя истории болезни пациентов, перенесших инфаркт. Кроме того, почти все, кто попадает в больницу с инфарктом, слишком много работают, мало спят и отдыхают, большинство испытывали психические или физические перегрузки. Каждый третий незадолго до инфаркта потерял близкого человека; столько же — недовольны своими детьми; почти все были раздражительны и у всех было постоянно плохое настроение. Выяснилось также, что сильный стресс редко сразу же приводит к инфаркту. Как правило, он дает толчок, а сам инфаркт происходит в спокойное время или при легком физическом напряжении. Примечательно, что 80% инфарктников до болезни выкуривали по 20 сигарет и больше ежедневно, а 70% ежедневно употребляли до 1 л вина.

Олиджим: чтобы сахар в крови оставался в норме!

Таблетки Олиджим рекомендованы людям со склонностью к повышению сахара и полноте.

В Олиджим входят проверенные временем растения, поддерживающие уровень сахара в норме:

- **Инулин** заслуженно называют растительным инсулином, потому что он направлен на улучшение углеводного и липидного обмена.
- **Джимнема** — растение, название которого переводится как «разрушитель сахара» — поддерживает работу поджелудочной железы и нормальную выработку инсулина, способствует замедлению всасывания лишнего сахара из пищи.

Гарантия качества: произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

Спрашивайте в аптеках Олиджим, и пусть уровень сахара остается в норме!

Эвалар здоровья дар

Акция «Получайте подарки от Эвалар!»
Условия — на сайте **www.evalar.ru** или по тел. **8-800-200-52-52**
Срок акции — с 1 октября по 31 декабря 2014 г.
БАД. Реклама.

GMP Гарантия качества

НЕ ЛЕЧИТЕСЬ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ ПРЕПАРАТАМИ

Не навреди

Булавкой уши чистить вредно

До появления вощеных ниток в Средневековье портнихи использовали ушную серу для вощения концов, чтобы они не трепались.

Врачи не рекомендуют удалять ушную серу. Она нужна для защиты барабанной перепонки — природа создавала ее не зря. Желто-коричневая масса вырабатывается железами слухового прохода в ушах и служит для очистки и смазки слуховых каналов, а также защищает от бактерий, грибков и насекомых. Избыток серы может прижать барабанную перепонку и привести в частичной потере слуха, а также шуму в ушах.

В ухе около 2 тысяч серных желез, которые выделяют 12-20 мг ушной серы в месяц. Она состоит из белков, жиров, минеральных солей. Кроме того, в состав серы входят отмершие клетки, кожное сало, пыль. Вместе с загрязнениями сера выводится из слухового прохода наружу при жевательных движениях. Однако у многих людей выделяется избыток серы или часто бывает узкая форма ушного прохода, из-за чего сера скапливается. Но основная причина скопления в ушах серы — раздражение кожи слухового прохода. Возникает оно у людей, которые пользуются булавками, шпильками и ватными палочками.

НИЧТО ТАК НЕ ПОМОГАЕТ СНЯТЬ БОЛЬ ОТ УКОЛА ГВОЗДЕМ И ЗАЛЕЧИТЬ РАСТРЕСКАВШИЕСЯ ГУБЫ, КАК УШНАЯ СЕРА.

ЕСЛИ КУРИЦА ЛЕТИТ НА ЮГ, ЗНАЧИТ, ПИНОК ПРИЛЕТЕЛ С СЕВЕРА.

Для очищения печени

● Заварите 1 чайн. ложку свежих или сухих цветков бессмертника 1 стаканом кипятка, закройте крышкой и варите на водяной бане 20 минут. Охладите, процедите и принимайте по 2 ст. ложки за 15 минут до еды 3-4 раза в день. Бессмертник противопоказан при гипертонии.

● Натрите на мелкой терке молодую морковь среднего размера, добавьте 2 чайн. ложки измельченных грецких орехов и 1 десертную ложку меда. Съешьте на завтрак или полдник, и так в течение недели. Будьте осторожны с медом при диабете.

● Смешайте по 1/2 стакана морковного и огуречного соков, добавьте столько же свекольного, который предварительно 2 часа подержите в холодильнике. Выпейте равными порциями в течения дня. Курс — 1 неделя.

P. S. Каждое средство употребляйте по неделе, чередовать их можно в любом порядке.

Настойку ежевики пью как чай...

Расскажу, что делаю при тяжести в ногах и больных венах. Нарезаю верхушки ежевики длиной примерно 10 см (хорошо, чтобы они были вместе с ягодами) и высушиваю в тени. Кладу в чайник 3-4 веточки, добавляю щепотку каких-нибудь душистых трав, например мяту, мелиссу, наливаю воды, ставлю на огонь. Как только закипит, выключаю, даю настояться. Пью как чай, могу выпить и стакан, и два, но только без сахара и лимона. После такого чая вены перестают беспокоить, тяжесть в ногах уходит.

И. В. Рудакова, Самарская обл.

Кусочки алоэ прикладывала к открытым глазам

Левый глаз мне прооперировали, но, несмотря на старания врачей, зрение в этом глазу сохранить не удалось — глаукома повредила зрительный нерв. Через какое-то время начало падать зрение в правом глазу. И тогда я решила действовать сама. Брала алоэ (старше 3 лет), ножницами отрезала от листа кусочек и, разделив его на 2 половинки, каждую осторожно прикладывала к открытым глазам, чтобы в них попал сок. Делала так 1 раз в день, перед сном, в течение месяца. Руки и листы должны быть чистыми, чтобы не занести в глаза инфекцию. Сейчас правым глазом смотрю телевизор и читаю (очки не нужны), а левым, в котором была сплошная темнота, начала различать нечеткие силуэты.

Екатерина Ивановна, Краснодарский край

Чтобы ноги не мёрзли, катала или горох

Этот рецепт достался мне от бабушки. Она, как и я, страдала от такой неприятности, как постоянно мерзнущие ноги. Перед сном надо высыпать на противень 1 кг сухого гороха и, помыв предварительно ноги, стать на него. Держась за подоконник, надо прокатывать горох ногами, от пяток до пальцев. Уже после первой процедуры такого вот горохового массажа наступает улучшение.

Ирина Н., Орловская обл.

Хмельное лечение

СКРУТИЛ радикулит? Приготовьте крепкий отвар. 1 ст. ложку шишек хмеля залейте 1 стаканом воды, варите на медленном огне, пока количество жидкости не уменьшится вдвое. Затем 1 ст. ложку отвара смешайте с 4 ст. ложками вазелина и применяйте для растираний.

БЕСПОКОЯТ почки и мочевой пузырь? Настой из шишек хмеля нужен такой: 1 ст. ложку шишек залейте 1 л кипятка, нагревайте на водяной бане 15 минут, охладите, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день до еды, запивая чашкой кипяченой воды.

ЗАБОЛЕЛИ гепатитом С? 10 г шишек хмеля залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 8 часов и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Этим же настоем лечится золотуха у детей.

ЛЕЧИТЕ холецистит? Приготовьте настойку. 3 ст. ложки шишек хмеля залейте 100 г спирта, настаивайте в теплом месте 10 дней и периодически взбалтывайте. Принимайте 3 раза в день по 40 капель настойки, разводя в 50 мл воды.

Прикинь на себя

На каком боку спать?

Лучший советчик в поиске ответа на вопрос, как лучше спать, — ваше собственное тело. Если утром чувствуете ломоту и дискомфорт в спине, постарайтесь запомнить, в каком положении вы проснулись, и избегать его.

БОЛИТ СПИНА

Когда болит спина, многие предпочитают спать на животе. Чтобы поясница сильно не прогибалась (это вызывает еще большую боль), под низ живота подкладывайте небольшую подушку. Любителям спать на боку при болях в спине можно спать, положив одну ногу на другую.

При обострении остеохондроза бывает очень трудно вставать с постели утром после сна. Попробуйте сначала сделать несколько простых упражнений руками и ногами, затем, если вы спите на спине, повернитесь на живот, опустите одну ногу на пол. Опираясь на нее, перенесите вес тела на колено и постепенно вставайте, не делая резких движений.

КОШМАРЫ СНЯТСЯ?

Причиной беспокойного сна и кошмарных сновидений может стать переполненный желудок, поэтому перед сном нельзя плотно ужинать. Но и голодным человек плохо засыпает и спит более чутко. Поэтому лучше всего съесть легкий ужин без большого количества жиров и мяса. Перед сном не пейте много жидкости, особенно крепкого чая и кофе. Не курите, особенно в постели. Если есть ощущение, что еда переварилась не полностью, засыпайте, лежа на правом боку — только в этом случае пища легко поступает из желудка в двенадцатиперстную кишку.

УСТАЮТ НОГИ И ВЫЛЕЗЛИ ВЕНЫ...

Засыпать лучше на спине с согнутыми в коленях ногами, руки вытянуты вдоль туловища, ладони прижаты к бедрам, пальцы слегка согнуты. Такая поза позволяет ногам отдохнуть за ночь, облегчает кровообращение и работу сердца. В такой позе человек как бы сливается с вселенной и парит в бесконечном космосе. В это время организм отдыхает, а мозг подводит итоги прожитого дня, отторгая все ненужное. Также происходит «ремонт» больных и уставших органов.

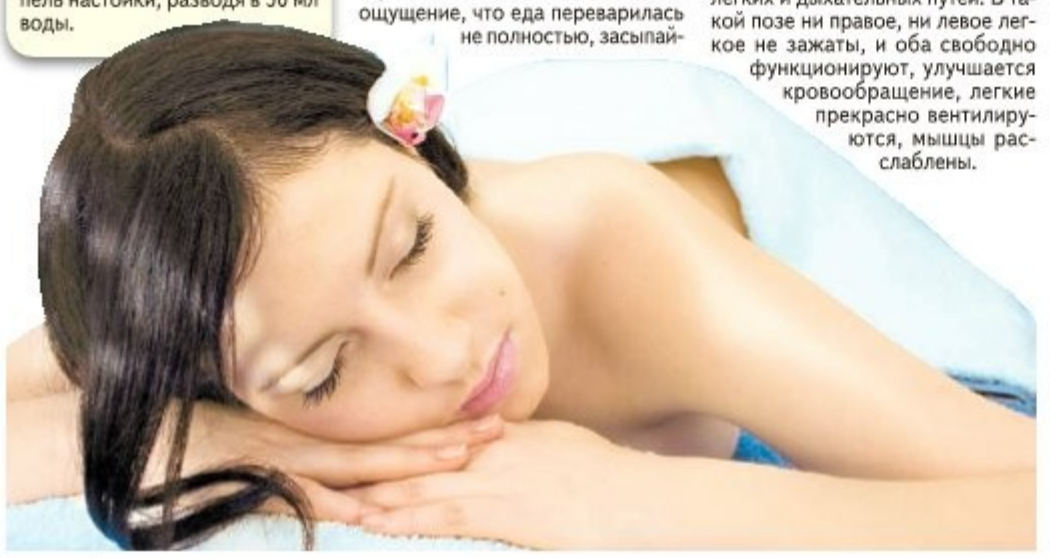
ПОМОЖЕМ ЛЕГКИМ...

Засыпать на спине с вытянутыми ногами и прижатыми к постели ладонями полезно при болезнях легких и дыхательных путей. В такой позе ни правое, ни левое легкое не зажаты, и оба свободно функционируют, улучшается кровообращение, легкие прекрасно вентилируются, мышцы расслаблены.

При бессоннице лучше засыпать на спине, вытянув ноги и развернув ладони. В таком положении тело быстрее расслабляется, нервы успокаиваются. Спать в такой позе рекомендуется легковозбудимым людям, когда всякое волнение, даже по малейшему поводу, нарушает сон.

СЕРДЕЧНИКАМ И ГИПЕРТОНИКАМ

Здоровому человеку, а также гипертоникам и сердечникам, лучше спать на спине. В такой позе тело хорошо расслабляется — это способствует нормализации кровообращения. Если человек засыпает на левом боку, происходит небольшое зажатие сердца, а при засыпании на правом боку зажаты правое легкое и печень, вот почему нельзя засыпать на левом боку людям, страдающим сердечными заболеваниями. При этом возникает дополнительная нагрузка на сердце. Если сердечник или гипертоник засыпает на спине, сердце в этом положении не подвергается дополнительной нагрузке. Им категорически не рекомендуется спать на животе, так как при этом сильно затрудняется дыхание из-за увеличенной нагрузки на диафрагму.



На каждый день

● **Сон на левом боку.** Засыпать на левом боку не рекомендуется при болезнях сердца и нарушении кровообращения, а также людям, страдающим бессонницей.

* Засыпать на левом боку рекомендуется больным сахарным диабетом.

* Согнутая левая нога во сне увеличивает нагрузку на левую почку, а правая — на правую. Поэтому тем, у кого в одной из почек обнаружены камни, лучше засыпать на боку, прижимая к груди ногу, со стороны здоровой почки.

* Засыпать на левом боку с согнутыми ногами полезно, если есть проблемы с печенью, — это устраняет застойные процессы в ней.

● **Сон на правом боку.** Засыпать на правом боку лучше всего в жаркую погоду, так как при этом происходит охлаждение организма. Ноги должны быть в тепле и немного согнуты.

* Если спать на правом боку, вытянув ноги, это поможет преодолеть беспокойство и чувство печали. В такой позе уменьшается нагрузка на сердце, регулируется кровообращение.

* Засыпание на правом богу с согнутыми ногами облегчает работу желудка и двенадцатиперстной кишки.

* Засыпать на правом боку с согнутой правой ногой полезно при желчнокаменной болезни.

На приёме у терапевта

Тошнит от антибиотиков

У МЕНЯ ПРОСТУДА НА ГУБАХ

Как побыстрее избавиться от этой напасти?

Ольга, Набережные Челны

Вирус герпеса губ очень заразен. Вы можете не только передать его при поцелуе, но и перенести инфекцию на другие участки кожи. Не дотрагивайтесь до высыпаний, будьте осторожны при нанесении и снятии макияжа. На сегодняшний день самым эффективным средством от герпеса является «Зовиракс». В идеале его надо использовать при первых проявлениях герпеса: покалывании, жжении и зуде. Если начальная стадия вируса пропущена, не расстраивайтесь: препарат эффективен на любом этапе развития инфекции. Кроме того, он сокращает время заболевания в 2 раза. Толчком для герпесной инфекции служат переохлаждение, снижение иммунитета, хроническая усталость и стресс.

От насморка смешайте тертые хрен и яблоко в соотношении 1:1, добавьте сахар по вкусу. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день. После такого лечения микробам и вирусам не выжить!

КАЛЬЦИЙ ПРИНИМАТЬ МОЖНО, НО ТОЛЬКО ОСТОРОЖНО

«Айболит» часто пишет об остеопорозе. А я в том возрасте, когда начинаешь об этом задумываться. Подруга предлагает попить препараты кальция и витамина D для профилактики. Стоит ли это делать или лучше обратиться к врачу?

Людмила, Нижний Новгород

Если есть факторы риска — ранняя менопауза у женщин, пожилой возраст, переломы при незначительной травме, наличие переломов шейки бедра у родственников первой линии — без препаратов кальция и витамина D не обойтись. Однако, если есть камни в почках, соли кальция принимать нужно с осторожностью. Прежде чем пить любое, даже самое безобидное на первый взгляд лекарство, нужно обратиться к врачу.

ПОЧЕМУ ПОДСКОЧИЛО ДАВЛЕНИЕ?

Без видимых причин скачет давление. Нормальное в мои 50 лет — 110/70 мм рт. ст. А теперь оно подпрыгивает до 140-150/86-90 мм рт. ст. Что делать?

И. И. Титова, Пермский край

С возрастом даже у гипотоников может возникать артериальная гипертензия. Происходит это из-за возрастных изменений в работе почек. Самое разумное в этой ситуации — как можно быстрее посетить кардиолога, который назначит препарат от давления. Дело в том, что повышенное давление провоцирует ишемическую болезнь сердца, инфаркт и инсульт. Чем раньше начато лечение, тем дольше эти заболевания не испортят вам жизнь.

ТОШНИТ ОТ АНТИБИОТИКОВ

Не так давно перенесла тяжелый бронхит, пришлось принимать антибиотики. Болезнь прошла, но вот уже месяц беспокоят проблемы с пищеварением, тошнота, изжога, вздутие живота, запоры, неприятный привкус во рту... Это связано с приемом антибиотиков?

Валентина, Пермский край

Антибиотики нередко плохо воздействуют на микрофлору кишечника и вызывают дисбактериоз. Попробуйте попринимать «Линекс», бифидумбактерин или «Ациполл». Пробиотики восстанавливают нормальное соотношение необходимых для правильного пищеварения микроорганизмов.

АППАРАТ БЫЛ НЕИСПРАВЕН?

Чем опасно давление 145/100, если оно было только раз? Потом, сколько ни измерял его, оно было в норме. Может, аппарат был неисправен или давление все же повышалось, например, на фоне стресса?

Алексей, Самарская обл.

Если такие цифры артериального давления регистрируются и во время последующих измерений, то это можно расценивать как начало гипертонии. В таком случае нужно обязательно проконсультироваться у кардиолога и начать лечение.

И. Р. Чудакова, терапевт, врач I категории

Знаете ли вы, что...

● За 25 лет жизни в наш организм с водой попадает 109 кг хлора (обладает канцерогенными, токсичными и мутагенными свойствами), 3 кг железа (переизбыток железа убивает почки) и 1 л нефтепродуктов, разрушающих печень.

● Общая масса всех желез человеческого организма — 3 кг. К ним относятся надпочечники, поджелудочная железа, 6 слюнных желез, щитовидная железа и 4 околощитовидных, гипофиз и эпифиз, 2 слезные железы и 2 молочные, которые вырабатывают молоко у женщин и абсолютно бездейственны у мужчин.

● Каждый зуб привязан к какому-то органу и является своего рода индикатором заболевания. Так, нижние клыки свидетельствуют о проблемах с печенью, малые коренные зубы связаны с поджелудочной железой. Проблемы с суставами ног могут отразиться на передних верхних и передних нижних зубах. О существовании проблем с желудком и кишечником, кроме зубов, дают знать и проблемы с деснами — пародонтоз, а при язве желудка на зубах появляется камень.

Стареть можно по-разному: или плыть по течению, принимая всё как должное, или отодвинуть это состояние подальше

Айболит

До моей заслуженной трудовой пенсии осталось 5 месяцев. Стареть можно по-разному: или плыть по течению оставшейся жизни, принимая все как должное, или отодвинуть это состояние подальше. Для себя я сделала выбор — появилось время подумать, как жить дальше. Я не из тех активных людей, кто бодренько бегает по парку каждое утро, хотя искренне им завидую. Давно интересуюсь народной медициной, с ее помощью поддерживаю здоровье. Мне, например, понравилось один день в неделю голодать. Еще люблю много ходить пешком. Самое длинное расстояние — 4 остановки, когда иду после работы домой.

Нашла способ профилактики атеросклероза. Поскольку рецепт настойки очень простой, решила попробовать ее действие на себе. Сразу скажу, что средство очень полезно пожилым людям. Рецепт такой: залейте 100 г свежей травы шалфея 4 стаканами водки, добавьте 2 стакана воды, настаивайте на свету 40 дней в закрытой стеклянной посуде. Принимайте настойку по 1 ст. ложке, разбавив наполовину водой, каждое утро перед едой, пока не закончится лекарство. Поскольку его лучше готовить из свежей травы, обычно лечусь летом. Одной дозы хватает на ежегодный профилактический курс. Заметила, что стала лучше себя чувствовать. За прошлую осень ни разу не простудилась, прошло головокружение, которое иногда докучало. Советую использовать эту настойку, чтобы подальше отодвинуть старость.

Еще хочу поделиться рецептом чудо-напитка, который повышает защитные силы организма, успокаивает нервы. Также его можно пить для профилактики гриппа и простуды. Мне он помог укрепить иммунитет. Залейте в термосе 1 стакан промытого овса 2 л кипятка, настаивайте сутки. Пропустите через мясорубку 3 лимона с кожурой, 3 стакана клюквы (свежей или замороженной) и 3 головки чеснока. Добавьте 3 ст. ложки меда, смесь переложите в 3-литровую банку и залейте процеженным настоем овса. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой. Храните смесь в холодильнике.

Т. А. Глинкина, Воронежская обл.

■ САМАЯ ВРЕДНАЯ ЗАРАЗА НА ЗЕМЛЕ — ЭТО МЫСЛИТЕЛИ. НОРМАЛЬНЫЕ ПИСАТЕЛИ СКЛОНЯЮТ ЛЮДЕЙ КО СНУ, А ЭТИ — К БЕССОННИЦЕ.

■ ЖИЗНЬ КАК ЛИТЕРАТУРА: С УДАЧНОЙ ФРАЗЫ МОЖЕТ НАЧАТЬСЯ РОМАН, А С НЕУДАЧНОЙ — СТАТЬЯ...

Ком в горле...

ПРИЧИН ЭТОГО НЕПРИЯТНОГО ОЩУЩЕНИЯ НЕСКОЛЬКО.

1 **На нервной почве.** Когда человек сильно волнуется, мышцы напрягаются, в том числе и мышцы горла. Некоторым даже кажется, что в глотке что-то застряло (кость, семечка), и это мешает дышать и глотать. Однако стоит успокоиться — как неприятные ощущения тут же исчезают. Такой ком называется истерическим. В этой ситуации хорошо помогает прием антидепрессантов.

2 **Заболевания щитовидной железы.** Нарушения в работе щитовидки нередко провоцируют неприятные ощущения в глотке. Например, такое заболевание, как тиреоидит (воспаление щитовидной железы), может проявляться осиплостью голоса, затрудненным дыханием, а также ощущением кома в горле.

3 **На фоне простуды.** Вирусы и бактерии могут проникать глубоко в слизистую, раздражая нервные окончания, и тогда кажется, что в горле что-то набухло. В этом случае неприятный симптом исчезнет сразу же, как вы победите ОРВИ.

4 **Из-за опухоли.** Иногда нарушения в работе пищевода вызваны онкологией. Но в этом случае появляется не только ком в горле, но и другие признаки, например, очень резкое похудание и стремительное развитие болезни — от начальных симптомов до поздней стадии может пройти меньше полугода. Фактором риска становится возраст пациента — старше 50 лет. Для уточнения диагноза пациента отправляют на тщательное обследование: эзофагоскопию с биопсией, компьютерную рентгеновскую или ЯМР-томографию.

Т. Д. Собинова, терапевт, врач высшей категории

Цифры и факты

■ НЕРВНЫЕ ИМПУЛЬСЫ ДВИГАЮТСЯ СО СКОРОСТЬЮ 270 КМ/ЧАС.

■ ДЛЯ РАБОТЫ МОЗГУ ТРЕБУЕТСЯ СТОЛЬКО ЖЕ ЭНЕРГИИ, СКОЛЬКО 10-ВАТТНОЙ ЛАМПОЧКЕ.

■ КЛЕТКА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО МОЗГА МОЖЕТ ХРАНИТЬ В 5 РАЗ БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ, ЧЕМ ЛЮБАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ.

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

тел. 8-800-707-71-33

НЕ ВЛИЯЕТ НА ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОВ

Перед применением проконсультируйтесь с врачом. БАД. СТР RU.77.99.11.003.E.005699.03.12. ООО «Прикладные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747393815.

Для снижения давления

Смешайте 5 ст. ложек сухой хвои сосны (или можно собрать молодые иголки), по 2 ст. ложки плодов шиповника и луковой шелухи. Залейте все 1 л холодной воды, доведите до кипения и варите на малом огне под крышкой 10 минут. Настаивайте ночь в теплом месте, процедите и принимайте в теплом виде вместо воды от 0,5 до 1,5 л в сутки. Курс лечения — 4 месяца. Улучшение наступит уже через 5 дней. Кроме того, такой напиток очистит печень и кишечник.

И. Хусяинова, Кузнецк, Пензенская обл.

Простой рецепт от холецистита, даже лямблиозного

Люди годами мучаются от холецистита, травятся «Трихополом» и другими таблетками. Воспользуйтесь очень простым рецептом от холецистита, даже лямблиозного. Возьмите несколько веток боярышника толщиной с большой и средний пальцы, напилите на брусочки (можно на зиму заготовить), нарежьте тонкими лучинами. В 3-литровую кастрюлю всыпьте 2-3 горсти веток, залейте небольшим количеством воды и томите на медленном огне 5-10 минут, после чего настаивайте, тепло укутав. Получается очень ароматный напиток вишневого цвета. Пейте его в холодном и горячем виде сколько хотите. Гипертоникам такой напиток тоже полезен — болезнь держит в узде.

Б. Дибарова, Гудермес, Чеченская Республика

Бронхит ушёл бесследно

У меня был застарелый хронический бронхит. По 2 раза в год лежала в больнице, эффект — нулевой. Пока не начала лечиться настойкой из сирени. Готовила ее так: набрала 3-литровую банку цветов сирени, не уплотняя, залила водкой. Настаивала в темном месте 10 дней, затем процедила и поставила в холодильник. В течение 10 дней подряд вечером, перед сном, пила негорячий чай (через соломинку), в который добавляла 100 г настойки.

А. Полежаева, Ростовская обл.

Сильную боль от ушиба снимет сахар

Смешайте в равных частях сахар и воду, доведите до кипения и варите 1-2 минуты. Смочите в сиропе кусок хлопчатобумажной ткани и приложите к больному месту на 2 часа. Компресс лучше делать на ночь. На следующий день приготовьте свежий сироп. Это средство вылечит ушиб гораздо быстрее, чем дорогие лекарства. А если повреждена кожа, лучше использовать такой рецепт. Натрите на мелкой терке хозяйственное мыло, смешайте 1 ст. ложку мыльного порошка с таким же количеством меда и белком куриного яйца. Взбейте смесь до однородности и делайте компрессы.

А. Хаимов, Чувашия

Лечебный салат от отёков

У меня часто отекали ноги из-за болезни почек. И одна моя знакомая дала мне хороший рецепт. Нужно взять яблоко среднего размера, порезать его на мелкие ломтики. Затем добавить 150-200 г мякоти тыквы, нарезанной мелкими кубиками, по 1 ст. ложке сока лимона и жидкого меда, немного грецких орехов, натертых на терке, — и лечебный салат готов. Он улучшает работу почек, так как выводит лишнюю жидкость из организма. Теперь отеки беспокоят меня гораздо реже, и я могу обходиться без лекарств.

Г. М. Кузьмина, Ульяновская обл.

Этот целебный пар помогает и при простуде

Бросала в кастрюлю по горстке мать-и-мачехи, подорожника и цветков липы, заливала холодной водой, доводила до кипения и дышала над паром через воронку. Процедуру повторяла 5-6 раз в день. Необязательно заваривать все 3 компонента, можно приготовить отвар какого-то одного из них. После ингаляции на улицу можно выходить только через полчаса. Этот целебный пар отлично помогает и при простуде.

И. Толмачева, Ульяновск

Умные мысли

■ БЕДНОСТЬ — ЭТО ТАКОЕ СОСТОЯНИЕ, ПРИ КОТОРОМ ЩЕДРОСТЬ ЯВЛЯЕТСЯ ДОБРОДЕТЕЛЬЮ.

Альбер Камю

■ ВАМ НЕ УДАСТСЯ НИКОГДА СОЗДАТЬ МУДРЕЦОВ, ЕСЛИ БУДЕТЕ УБИВАТЬ В ДЕТЯХ ШАЛУНОВ.

Жан Жак Руссо

■ ПРИХОДИТЬ В ГНЕВ — ЗНАЧИТ, ВЫМЕЩАТЬ НА СЕБЕ ОШИБКИ ДРУГОГО.

Лев Толстой

ЕСЛИ НЕ ЕСТЬ ХЛЕБ, САХАР, ЖИРНОЕ МЯСО, НЕ ПИТЬ ПИВО С РЫБКОЙ, МОРДА СТАНОВИТСЯ МЕНЬШЕ, НО ГРУСТНЕЕ.

На каждый день

● **При поносе** залейте 1 ст. ложку измельченного сухого корневища лапчатки прямостоячей 1 стаканом кипятка. Нагревайте на водяной бане 30 минут, процедите, оставшееся сырье отожмите. В отвар долейте кипяченой воды, чтобы объем достиг полного стакана. Принимайте средство по 1 ст. ложке 3-5 раз в день.

● **Начинается простуда?** Смешайте по 1 чайн. ложке сухих цветков календулы и листьев эвкалипта, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут и пейте маленькими глотками в течение дня. На следующий день почувствуете облегчение.

● **От сухого кашля.** Отожмите сок из 4 морковок. В кастрюле на слабом огне сварите 1 стакан сахара с 2 ст. ложками воды почти до состояния карамели и смешайте в равных частях с морковным соком. Принимайте по 1 ст. ложке 5-6 раз в день.

ЛЮБИМОЙ ГАЗЕТЕ

Как время быстро пролетает!
И каждый это понимает.
Не от того ли, милый друг,
Печальными становимся
мы вдруг?
Но вот газетку почитаешь,
И словно вновь ты оживаешь.
И хочется советом
подлечиться,
А также и своим с друзьями
поделиться.
Не зря газета наша
«Айболит»
Из двух частичек состоит.
Много нас, она, быть может,
Большинству из нас поможет.
Так газете мы поможем
тоже,
Все, что знаем, ей, родной,
изложим.
Чтоб жила газета, процветала,
Чтоб подписчиков поболыше
набирала.
Я желаю «Айболиту»
не стареть,
С каждым годом
только молодеть!

О. Я. Богданова, ст. Расшеватская, Ставропольский край

От рассеянного склероза

ВЫБЕРИТЕ РЕЦЕПТ, КОТОРЫЙ БОЛЬШЕ ВСЕГО ПОНРАВИТСЯ.

* Пейте без ограничений теплый настой иголок молодой хвои пихты. Залейте 0,5 л воды 5 ст. ложек измельченной хвои и варите 10-15 минут на слабом огне. Настаивайте 8-10 часов в теплом месте, процедите.

* Смешайте 1 стакан свежего сока репчатого лука с 1 стаканом меда и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды или между едой. Курс — 1-2 месяца.

* Залейте по горсти хвои и веток молодой сосны (длиной 20-30 см) 2 л воды, добавьте 1 ст. ложку луковой шелухи, дольку мелко нарезанного чеснока и 1 чайн. ложку сухого корня солодки. Кипятите на слабом огне 20 минут, добавьте 2 ст. ложки измельченных плодов шиповника и кипятите еще полминуты. Настаивайте под одеялом, а лучше в термосе 10-12 часов. Процедите, вскипятите, остудите и храните в холодильнике. За сутки выпивайте 1-2 л отвара (можно и больше) вместо воды и чая.

* Для восстановления и укрепления иммунной системы организма принимайте 3 раза в день по 1 ст. ложке следующего настоя. Измельчите 3 лимона вместе с цедрой, 3 головки чеснока, добавьте 3 ст. ложки меда и залейте 3 л теплой кипяченой воды. Настаивайте 3 дня.

Ешьте больше овощей и фруктов, рыбу, подсолнечное масло, яйца, молоко, кефир, творог, пейте свежий сок моркови. Исключите из рациона консервы и ограничьте сладости.

З. В. Богданович, невролог, врач высшей категории

Авторитеты дают советы — **Сезонная проблема**

Осенняя депрессия

Осень. Сокращается световой день, за окном — непогода и унылый пейзаж. Все это нагоняет тоску и хандру. Начинается депрессия. На вопросы «Айболита» отвечает Т. Ф. Игнатенко, психотерапевт, врач высшей категории.

— Когда можно говорить о депрессии как о заболевании?

— Депрессии не бывает «с утра до обеда», по понедельникам или через день. О заболевании можно говорить, если подавленное состояние продолжается как минимум две недели и если заставляет вас страдать. Люди часто испытывают грусть, печаль, тоску — так они реагируют на разлуку, разочарование, неудачи, потери. И это вполне нормально. При депрессии же печаль часто сопровождается чувством стыда, потерей самоуважения, агрессивным отношением к себе. Такой человек обычно обвиняет себя: «Я во всем виноват!», «Только со мной такое могло произойти».

— А если взять себя в руки и запретить себе так думать?

— Это невозможно. И чем больше страдающие депрессией себя успокаивают, тем сильнее расстраиваются. Лишь при легкой депрессии или в самом ее начале можно взять себя в руки — пройтись, например, быстрым шагом по парку, встретиться с друзьями. Если же депрессия уже прочно затянула вас в свое болото, то любые телодвижения приведут к тому, что вы еще больше в ней завязнете.

— По каким признакам можно заподозрить у близких депрессию?

— У человека, находящегося в депрессивном состоянии, стойкое подавленное настроение, потеря интереса к жизни. Сначала ему ничего не хочется: работать, общаться с людьми, делать повседневные дела. Все чаще в его речи звучат вопросы: зачем? какой смысл? Зачем вставать с постели, идти на работу? Женщины часто в таких случаях перестают ухаживать за собой, даже причесываться. Из одежды выбирают что-нибудь в черных, серых или коричневых тонах.

Потом наступает стадия, когда уже ничего «не можется». Нет ни сил, ни желаний. Вечером, если и удается уснуть, то человек резко просыпается в 4-5 утра и до звонка будильника мучается, перебирая в уме самые мрачные мысли: он во всем виноват, жить нет смысла, будущее беспросветно. Если вы замечаете у близкого человека такие симптомы, надо уговорить его обратиться к врачу.

— А у детей бывает депрессия?

— Да, только выражается она иначе. Один из главных показателей — нарушение сна. Ребенку трудно уснуть, он часто просыпается, его мучают кошмарные сны. Ночные страхи сопровождаются криком и плачем.

Свое состояние дети определяют как «скука». Им ничего не интересно: ни игры, ни друзья, ни учеба. Они не переносят даже минимальной физической или умственной нагрузки. Часто такой ребенок жалуется, что болит голова, живот, что он устает. Глаза у него все время на мокром месте, чуть что — начинается плач, капризы. Вообще, такие дети похожи на маленьких старичков: бледные, сгорбленные, с опущенной головой и шаркающей походкой.

ДЕПРЕССИИ НЕ БЫВАЕТ «С УТРА ДО ОБЕДА», ПО ПОНЕДЕЛЬНИКАМ ИЛИ ЧЕРЕЗ ДЕНЬ. О ЗАБОЛЕВАНИИ МОЖНО ГОВОРИТЬ, ЕСЛИ ПОДАВЛЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОДОЛЖАЕТСЯ КАК МИНИМУМ ДВЕ НЕДЕЛИ И ЕСЛИ ЗАСТАВЛЯЕТ ВАС СТРАДАТЬ.

— К кому обращаться, если у человека возникла депрессия — к психиатру, психотерапевту, психологу?

— С депрессией можно пойти к любому из них.

— А если не лечить депрессию, что будет?

— Может случиться трагедия. Известно, что от 45 до 60 процентов самоубийств люди совершают в состоянии депрессии. Но заболевание может и само пройти — месяцев через шесть. Однако подумайте: за эти полгода вы можете потерять работу, семью, друзей. Да и качество вашей жизни хорошим не назовешь. Так что лучше лечить депрессию. И делать это как можно раньше.

— Как не поддаться осенней хандре?

— Старайтесь чаще бывать на улице в светлое время суток. Ну а самое главное — постарайтесь позитивно мыслить. Надо делать усилие, иначе негатив автоматически возьмет верх. Кому-то лучше сходить в гости, в театр, кино, а кому-то задушевно поговорить с друзьями.

Сам себе диагност

Симптомы позвоночной грыжи

Проблемы со спиной у взрослых начинаются с детства. Неправильные позы у детей за школьной партой, отсутствие разумной физической нагрузки для укрепления мышц спины, сутулость могут доставить много неприятностей с позвоночником в зрелом возрасте.

Боли в спине испытывает каждый взрослый человек. А вот о позвоночной грыже знают лишь те, у кого она уже появилась. Чаще всего ее диагностируют до 45 лет.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЗВОНОЧНОЙ ГРЫЖИ

Чаще всего грыжа образуется в пояснично-крестцовом отделе позвоночника, реже в шейном и совсем редко бывает в грудном отделе. Возникновению позвоночной грыжи способствуют:

* **возраст** — с возрастом происходит естественное изнашивание позвоночных дисков, и с каждым годом ситуация ухудшается;

* **пол** — у мужчин хрящевая ткань подвержена износу сильнее и быстрее, чем у женщин, поэтому у них чаще бывают проблемы с позвоночником;

* **травмы** — любые операции на позвоночнике и травмы позвоночника, падения на спину и даже резкий поворот спины способствуют возникновению межпозвоночных грыж;

* **ожирение, нарушение обмена веществ** — избыточные жировые отложения в области живота увеличивают нагрузку на диски позвоночника. К тому же у человека с ожирением слабые мышцы, поскольку он находится в плохой физической форме, соответственно, его позвоночник утратил свою гибкость. Здоровую спину можно сохранить на долгие годы только при постоянном контроле веса и поддержании мышечного тонуса;

* **курение** — любые токсические вещества, регулярно поступающие в организм, снижают способность крови снабжать межпозвонковые диски необходимыми питательными веществами;

* **сидячий образ жизни** — офисная работа, работа водителей, продавцов, бухгалтеров заставляет человека большую часть дневного времени проводить в сидячем положении. Это увеличивает риск появления грыжи межпозвонкового диска;

* **наследственность** — если в семье у кого-нибудь диагностировалась позвоночная грыжа, часто она появляется и у ближайших родственников;

* **подъем тяжестей** — тяжелая физическая работа, постоянная вибрация (водители) также отрицательно действуют на позвоночник.

СИМПТОМЫ ПОЗВОНОЧНОЙ ГРЫЖИ В ОБЛАСТИ ПОЯСНИЦЫ

* Постоянная боль в пояснице. Если грыжа небольшая — боли непостоянные. По мере прогрессирования заболевания боли усиливаются. Особенно мучительны стреляющие боли, которые возникают при физической нагрузке, кашле, если долго сидеть или стоять, или поднять тяжесть. Боль может отдавать в боковую поверхность бедра, иногда проходить по задней или передней стороне бедра.

* Для поясничной грыжи характерны: слабость в ногах, онемение пальцев одной или обеих ног — это происходит из-за сдавливания корешков спинного мозга.

* Ограничена подвижность тела в области поясницы. Боль не позволяет больному выпрямить спину. Обычно через полгода или год после появления грыжи нарушается осанка.

* Возможна задержка или недержание мочи, импотенция у мужчин, а также дисфункция кишечника — запоры и поносы.

СИМПТОМЫ ПОЗВОНОЧНОЙ ГРЫЖИ ГРУДНОГО И ШЕЙНОГО ОТДЕЛОВ

* Боли в спине, между лопатками, отдающие в руку, плечо.
* Головокружение, головные боли.
* Чувство онемения пальцев рук, покалывание.
* Скачки артериального давления.
* Метеозависимость.
* Сколиоз, кифоз.
* Сухость кожи.
* Потливость.

О. П. Комлева, терапевт, врач высшей категории

Полезно для зрения

РОЗМАРИН ЗАМЕДЛЯЕТ РАЗВИТИЕ КАТАРАКТЫ

Это растение содержит большое число антиоксидантов, поэтому является одним из лучших лекарственных растений, замедляющих старение, в том числе и развитие катаракты. Это пряное растение можно добавлять в чай. Или 1 ст. ложку розмарина заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

СДЕЛАЙТЕ «КОСЫЕ ГЛАЗА»

Тем, кто страдает близорукостью, для эпизодического улучшения остроты зрения рекомендуем во время зрительной работы оттянуть внешние уголки глаз к вискам так, чтобы получились узкие, «китайские» глаза, а затем отпустить. Сделайте упражнение 5 раз. В положении «косые глаза» меняется и настраивается оптическая система глаз, в результате чего изображение на сетчатке становится более резким.

ЧЕРНИКА ОТ КОНЪЮНКТИВИТА

При хроническом конъюнктивите и для улучшения зрения полезна черника: ее надо есть по 1 ст. ложке (свежих или сухих ягод) ежедневно. Можно также использовать примочки из отваров, настоев и сока этой ягоды. Залейте 5 ст. ложек ягод черники 1 л горячей воды, настаивайте в термосе сутки. Процедите и принимайте по 1 стакану настоя 2-3 раза в день перед едой. Одновременно делайте компрессы и примочки на глаза.

САМОЗДРАВ - ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

ОТКРЫТИЕ, ДОСТОЙНОЕ НОБЕЛЕВСКОЙ ПРЕМИИ

Ученые-физиологи под руководством академика Российской академии медицинских наук Н. А. Агаджаняна установили, что такие разные болезни, как гипертония, аритмия, артроз, атеросклероз, бессонница, астма, гастрит, запор, ИБС, стенокардия, инсульт, мигрень, имеют одну физиологическую основу, причину — нарастающий с возрастом дефицит кровообращения во всех органах.

Восстановление нормального кровотока дает поразительный результат — неизлечимые болезни просто исчезают. Это доказано десятилетиями применения метода **Бутейко,** дыхательной гимнастики **Стрельниковой,** просто физическими нагрузками.

Подробности и отзывы людей в Интернете: samozdrav.ru

Имея созданный учеными-физиологами, врачами и инженерами **Комплекс «Самоздрав»**, любой человек, не выходя из дома, может САМ устранить одну первопричину многих своих болезней и таким образом избавиться от них. Без лекарства и без обычного лечения.

Комплекс состоит из двух устройств:

1. Дыхательный тренажер — имитатор физической нагрузки. Легкая процедура (обычные вдох-выдох через тренажер по 30 минут в день) за **4-5 месяцев** снимает **дефицит кровоснабжения органов.** Болезни и таблетки постепенно уходят.

2. Капнометр. Нужен для определения степени (в % от нормы) **дефицита кровоснабжения органов,** растущего у всех с возрастом после 30 лет и устраняемого с тренажером за **4-5 месяцев.**

На сайте samozdrav.ru книга, видеорассказ **доктора Агапкина** о нашем тренажере и другое.

Горячая линия: 8-800-500-04-46 (звонок по России бесплатный)
НПП «Самоздрав» г. Самара: консультации, вопросы, заказ

Комплекс «Самоздрав» (дыхательный тренажер-имитатор + капнометр, инструкция, DVD-диск, книга) можно приобрести:
• **в Москве: Центр Здоровья «Самоздрав»** - ул. П. Романова, д. 6 (ст. м. «Кожуховская»), т. (495) 374-72-30, пн-пт: с 10 ч до 19 ч, сб: с 10 ч до 16 ч.
• **в магазинах «Медтехника»** в 78 городах России;
• наложенным платежом (**1260 руб.**), заказав по тел. 8-800-500-04-46 **(бесплатный)**; через сайт **www.samozdrav.ru**; по почте открыткой на адрес: 443051, г. Самара, а/я 16015, НПП «Самоздрав».

Успейте заказать «Самоздрав» по уникальной цене
3 шт.= ~~3780~~ 3150 руб.
Акция!*
по бесплатному тел. 8-800-500-04-46

*Акция действует до 31.12.14 г.

* капнометр - устройство для самодиагностики. Не является лекарственным средством.
РЕКЛАМА 065902
ОГРН 1086350000648, ООО НПП «Самоздрав», 443034, г. Самара, ул. Севастопольская, 35.

Номера телефонов магазинов «Медтехника» в крупных городах: Астрахань 457049; Барнаул 2241433; Белгород 347976; Бийск 329251; Владимир 330722, 329927; Волгоград 270810, 484635; Воронеж 2372905; Екатеринбург 2574037; Иваново 290439; Ижевск 445196; Иркутск 266421; Казань 5109858; Калининград 535629; Калуга 577298; Киров 673266; Кострома 555553; Краснодар 2564496; Красноярск 2019023, 2998282; Курган 232987; Курск 700313; Липецк 776219; Мурманск 319985; Новосибирск 3463248; Н-Новгород 4133333; Омск 314515; Орел 416728; Оренбург 723454; Пенза 684370; Пермь 2247902, 2861862; Ростов-на-Дону 2432683, 2623140; Рязань 276344; С-Петербург 3132329, 9531755, 5677075, 3620533; Самара 2035566; Саратов 275802; Смоленск 389163; Ставрополь 551919; Тамбов 471786; Тверь 581681; Томск 540317; Тула 384415; Тюмень 679707; Тольятти 229147; Уфа 2839090; Хабаровск 748446; Чебоксары 627721; Челябинск 2607293; Якутск 432640; Ярославль 745945 **и др.**

Луковая шелуха

С ЕЕ ПОМОЩЬЮ МОЖНО ОЗДОРОВИТЬ ОРГАНИЗМ, ОНА НЕ ИМЕЕТ ПРАКТИЧЕСКИ НИКАКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ И ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЙ!

* **От атеросклероза** 2 ст. ложки измельченной луковой шелухи залейте 100 мл водки. Настаивайте 1 неделю в темном месте при комнатной температуре, процедите. 20 капель настойки смешайте с 1 ст. ложкой нерафинированного подсолнечного масла. Принимайте 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 недель. Перерыв — 10 дней, после курс повторите.

* **Для лечения простудного и аллергического насморка** 4 ст. ложки измельченной луковой шелухи залейте 1,5 л кипящей воды. Дышите над паром в течение 3-5 минут.

* **При лечении варикоза** 2 ст. ложки измельченной луковой шелухи залейте 100 мл водки. Настаивайте 1 неделю в темном месте при комнатной температуре, процедите. Принимайте по 20 капель 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 10 дней.

* **Для лечения геморроя** 4 ст. ложки луковой шелухи залейте 2 л молока. Доведите до кипения и варите 10 минут на медленном огне. Остудите при комнатной температуре, процедите. Налейте отвар в неглубокий таз, сядьте в него, принимайте теплую ванночку с отваром 10 минут.

* **От сухого кашля** 2 ст. ложки шелухи лука залейте 2 стаканами воды. Доведите до кипения и варите 15 минут на медленном огне, остудите, процедите. Пейте отвар теплым по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

* **Для повышения иммунитета во время простуды** смешайте 1 ст. ложку измельченной луковой шелухи, горсть хвои от веточек сосны, 1 чайн. ложку нарезанного корня солодки, 2 ст. ложки плодов шиповника, залейте 2 л воды и кипятите на слабом огне 15-20 минут. Готовый отвар перелейте в термос и настаивайте 10-12 часов. Пейте вместо чая 3 раза в день.

* **От болей в горле** 2 ст. ложки луковой шелухи смешайте с 2 чайн. ложками цветков ромашки аптечной. Смесь залейте 500 мл холодной воды, кипятите на слабом огне 15 минут, настаивайте 4 часа, процедите и полощите горло через каждый час.

В. И. Куценко, Ростовская обл.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ШЕЛУХУ МОЖНО ТОЛЬКО СО ЗДОРОВОГО И СВЕЖЕГО ЛУКА, НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ С ГНИЛОГО!

Для вас, мусью

Пчёлы лечат простатит

ПРИ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ МУЖСКОЙ МОЧЕПОЛОВОЙ СФЕРЫ И АДЕНОМЕ ПРОСТАТЫ.

*** Маточное молочко.** Принимайте на кончике ножа 2-3 раза в день в течение месяца. Следующий месяц можно принимать цветочную пыльцу в таком же количестве, и так чередовать их.

*** Перга.** Применяется для профилактики и лечения простатита и аденомы. Принимайте по 5-10 г раз в день натощак, рассасывая и не запивая водой.

*** Свечи с прополисом.** В 200 мл медицинского спирта растворите 40 г прополиса и выпаривайте так, чтобы осталась половина. После этого добавьте 20 г (1 ст. ложка) масла какао и хорошо перемешайте. Из полученной массы сформуйте свечки и положите на холод. На ночь вставьте в прямую кишку после стула (или после очищающей клизмы). Лечитесь курсами по 4 недели.

*** Свечи с ржаной мукой и медом.** Тщательно перемешайте 3 ст. ложки ржаной муки, 1 желток куриного яйца и 1 ст. ложку меда. Сформуйте свечи, охладите в морозилке. Вводите на ночь. Курс лечения — 4 недели, затем сделайте перерыв на 4 недели и повторите лечение.

*** Тыквенные семечки с медом.** Народной медицине давно известны противоопухолевые свойства тыквенных семечек. Пропустите через мясорубку 0,5 кг очищенных нежареных тыквенных семечек в зеленой пленке и хорошо перемешайте с 1 стаканом меда. Скатайте из смеси шарики (чуть меньше грецкого ореха) и положите в холодильник. Каждый день рассасывайте по шарику за 30 минут до еды. Курсы проводите раз в год. Противопоказания — сахарный диабет.

*** Отвар луковой шелухи с медом.** В 0,5 л воды добавьте 1 стакан луковой шелухи, промытой в дуршлаге. Кипятите на медленном огне в эмалированной кастрюле 7 минут, настаивайте 40 минут. Процедите и добавьте 3 ст. ложки меда. Принимайте по 1/2 стакана отвара 3 раза в день в течение 5 дней. Затем сделайте перерыв на 5 дней и повторите курс. Во время перерывов делайте соляные обертывания: растворите 10 г соли в 100 мл воды, намочите в этом растворе льняное полотенце и оберните им поясницу и нижнюю часть живота. Держите 2 часа.

Для вас, мадам

● Вождение автомобиля во II триместре беременности на 42% повышает риск аварий, подсчитали канадские ученые. К тому же аварии на этом сроке чреваты потерей плода, отслойкой плаценты и другими осложнениями. Повышает риск аварий и рассеянность беременных женщин.

● Аспирин помогает забеременеть после выкидыша — об этом заявили зарубежные ученые. Все дело в том, что аспирин увеличивает приток крови к матке и помогает вынашивать ребенка. В результате находящийся в утробе малыш получает достаточно кислорода и питательных веществ.

● Вы недавно стали мамой? Не спешите срочно худеть. Стремительная потеря веса вредна для гормонального фона. И неизбежно отражается на составе грудного молока и здоровье ребенка. Такие малыши очень возбудимы и страдают расстройствами пищеварения, недоедают и медленнее растут. Стоит ли рисковать самым дорогим ради фигуры? Эксперты считают: вес сам вернется к прежним цифрам через 6-9 месяцев после родов, не раньше.

Такой случай!

ПРЕЗЕРВАТИВЫ УЖЕ НЕ НУЖНЫ

В аптеке возле витрины задумчиво стоит парень лет 20. К нему подходит продавец.

— Молодой человек! Вам презервативы?

Парень грустно:

— Поздно. Подгузники и детское питание, пожалуйста!

Ольга Н., Красноярск

ХОРОШО ЧТО НЕ ВСЛУХ БАЮКАЛА...

Я на днях пошла в супермаркет. Ходить там могла долго, потому что ребенка уложила спать и оставила с бабушкой. Но когда в очереди в кассу стояла, поймала себя на мысли, что качаю тележку с покупками, как детскую коляску. Хорошо хоть баюкала про себя, а не вслух.

Нина Немирович, Самара

ЯЙЦА ВАРИТЕ ИЛИ ЖАРИТЕ?

Учась в институте, жила в общежитии. Как-то мы с девчонками поставили варить яйца на общей кухне, а сами пошли к себе в комнату. Сидим болтаем. Стук в дверь, входит парень из нашего общежития и говорит с акцентом: «Дэвочки, ви яйцы варытэ или жарытэ? Если варытэ, добавьтэ воды, если жарытэ, перевернытэ на другую сторону».

Инна, Приморский край

ТОГДА Я СКАЗАЛА ПЕРВОЕ МАТЕРНОЕ СЛОВО

Однажды в далеком детстве свистнула у тетушки целую столовую ложку ванилина. Как он чудесно пах! Мне бы, дуре малолетней, его хотя бы кончиком языка попробовать. Так нет, жадность взяла свое и я целую ложку сунула в рот. Говорят, именно тогда я сказала свое первое матерное слово.

Марина, Кировская обл.

Ищем причину *Авторитеты дают советы*

Отчего болит живот

ВНАЧАЛЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ БОЛЬ ВНИЗУ ЖИВОТА, ЗАТЕМ — ДРУГИЕ ПРИЗНАКИ, ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.

Апоплексия яичника

Проще — кровоизлияние из яичника. Происходит при разрыве зрелого фолликула (пузырька с яйцеклеткой). Обычно в середине менструального цикла возникает сильная боль внизу живота с отдачей в прямую кишку. Это сопровождается тошнотой, головокружением, слабостью, обморочным состоянием и другими признаками внутреннего кровотечения.

Что делать? Вызвать скорую помощь, в стационар больную нужно перевозить лежа. Нельзя давать обезболивающие лекарства и класть холод на живот.

Внематочная беременность

У некоторых женщин по разным причинам сужается просвет маточных труб, и оплодотворенная яйцеклетка не может дойти до маточной полости и застревает в трубе. Появляются признаки беременности, и самая явная — задержка менструации. При небольшой задержке менструации (1-3 недели) боль возникает внизу живота. Она отдает в область прямой кишки. Боль постепенно усиливается, появляются тошнота, головокружение, слабость, развивается обморочное состояние. Пульс учащается, артериальное давление падает.

Что делать? В любом случае вызвать скорую помощь для срочной госпитализации. Не нужно класть лед на живот и пить обезболивающие препараты.

Воспаление придатков матки

Иначе аднексит, сальпингоофорит. Чаще всего начинается после аборта или родов, когда в придатки матки попадает инфекция. Если инфекция распространяется в нижние отделы брюшной полости, развивается воспаление брюшины таза. При этом появляется резкая боль внизу живота, в паху справа или слева. Повышается температура, учащается пульс, возможен озноб. При ощупывании живота чувствуется болезненность.

При острой боли в животе у женщины с большим сроком беременности необходимо срочно вызывать скорую помощь.

Что делать? Если стояние женщины тяжелое, то немедленно вызвать скорую помощь. В более легких случаях необходимо обратиться к врачу-гинекологу, который назначит соответствующее лечение.

Большой срок беременности

Острая боль в животе при большом сроке беременности, кроме преждевременных родов, может возникать в результате угрожающего разрыва матки или преждевременной отслойки плаценты. Оба эти состояния чрезвычайно опасны для жизни женщины и плода.

Что делать? При острой боли в животе у женщины с большим сроком беременности необходимо срочно вызывать скорую помощь для экстренной госпитализации в родильное отделение.

Перекрут ножки кисты яичника

Иногда киста поворачивается вокруг своей оси, и ножка оказывается перекрученной. Если поворот составляет 90-180°, прекращается отток крови по венозным сосудам, но артериальная кровь продолжает поступать, и киста быстро увеличивается в размерах. На ее поверхности выступает пленка из фибрина (белка крови), и киста прилипает к окружающим органам, срастается с ними и становится неподвижной. При перекруте на 360° прекращается поступление артериальной крови и начинается омертвение кисты. При перекруте ножки кисты яичника сильная боль возникает внизу живота справа или слева. Она сопровождается тошнотой и рвотой, повышается температура.

Что делать? Срочно госпитализировать, вызвав скорую помощь. Никаких обезболивающих!

Н. Б. Горошевская, гинеколог, врач высшей категории

Будь начеку!

Поцелуй и гонорея

Можно ли заразиться гонореей через поцелуй?

Гонорея легко и быстро передается от больного человека к здоровому. Заражается каждый второй. Но у мужчин вероятность заражения намного меньше, чем у женщин. Это связано с тем, что бактериям гонореи труднее попасть в узкое отверстие мужской уретры, и даже при попадании они легко смываются струей мочи. Самая высокая вероятность заразиться при половом акте с больной женщиной в период ее менструации. А вот заражение женщин при половом акте с мужчиной, больным гонореей, происходит в 100% случаев. Если не лечиться, болезнь переходит от больной матери к ребенку при беременности и родах. Гонореей через поцелуй заразиться можно, но случается это крайне редко. В медицине известен случай такого заражения. Мужчина с гонорейным уретритом и гонорейным фарингитом заразил свою партнершу, хотя пара пользовалась презервативом.

И. С. Кононов, венеролог, врач высшей категории

Полезно знать

РЕПА ОБЛАДАЕТ НЕВЕРОЯТНОЙ СПОСОБНОСТЬЮ ПОВЫШАТЬ ПОТЕНЦИЮ, АКТИВИЗИРУЕТ ВЫРАБОТКУ СПЕРМЫ И УВЕЛИЧИВАЕТ ПОЛОВОЕ ВЛЕЧЕНИЕ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН.

Этим старинным рецептом отец не одного бедолагу вылечил

АЙБОЛИТ

С простатитом пришлось столкнуться, когда мне и 40 лет не было. Сходил к врачу, который прописал лекарства. Но не хотелось травить организм, поэтому поехал к отцу в деревню за лекарством. Он уже не одного бедолагу вылечил, потому что знает старинный рецепт. Залейте 1 стаканом крутого кипятка 1 ст. ложку сухих листьев грушанки, накройте полотенцем и настаивайте в теплом месте 3 часа. Принимайте по 40 мл 3 раза в день за 40 минут до еды в течение 3-4 недель. Проверена мною и спиртовая настойка. Чуть больше половины стакана измельченных листьев грушанки залейте 1 стаканом водки и настаивайте в темном месте 3 недели. Процедите и принимайте по 30 капель в 1 ст. ложке воды 3 раза в день минут за 40 до еды. Но самое простое и доступное средство — семена тыквы. Во время лечения их необходимо есть 3 раза в день по 30-40 штук.

И. Ромашкин, Воронежская обл.

КЛИМАКС: что мешает жить как прежде

С ПРИХОДОМ КЛИМАКСА В ОРГАНИЗМЕ ЖЕНЩИНЫ ПРОИСХОДЯТ ИЗМЕНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ОЩУТИМО ВЛИЯЮТ НА ИНТИМНУЮ ЖИЗНЬ. А ЛИШАТЬСЯ ЕЕ КАК РАЗ ОЧЕНЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНО.

1 **Стало как-то сухо.** После 45 лет многие женщины жалуются на боль и жжение во влагалище во время интима. С чем это связано? Прежде всего с тем, что во время климакса слизистая становится менее эластичной, а следовательно, само влагалище — более узким. Да и природной смазки меньше. Отсюда неприятные ощущения. В итоге женщина может вообще отказаться от секса.

Что поможет: препараты с эстрогенами и кремы — их должен назначить врач-эндокринолог;

* специальные смазки-лубрикаты, которые можно купить в секс-шопе или аптеке, — перед интимом их вводят во влагалище;

* сидячие ванны с ромашкой, шалфеем или морской солью (по 10-15 минут) — с их помощью вам удастся избавиться от зуда и жжения.

Ваши враги: смазки на основе растительных масел и вазелина. Они могут вызвать резкое раздражение слизистой;

* антигистаминные препараты (средства от аллергии) — они очень высушивают все слизистые.

Регулярный секс поможет уберечься от многих заболеваний, особенно часто возникающих при климаксе, например от миомы матки.

2 **Что-то не хочется...** В период гормональной перестройки у многих женщин пропадает сексуальное желание. Это может быть связано как с психологическими причинами (некоторые дамы считают, что они теперь уже непривлекательны и вообще о сексе думать уже не стоит), так и с физиологическими — страхом перед болью и неприятными ощущениями, связанными с сухостью.

Что поможет: регулярный секс — он увеличивает приток крови к органам малого таза и во влагалище, благодаря чему оно долго еще остается упругим. Кроме того, интим способствует более активной работе желез, вырабатывающих смазку;

* мастурбация — даже если вы не умели это делать раньше, теперь лучше научиться.

Ваши враги: критическое отношение к сексу и своему телу;

* малоподвижный образ жизни — вызывает застой крови в гениталиях.

3 **Слабеют мышцы.** Многие женщины жалуются, что с приходом климакса стали ощущать вялость и дряблость мышц влагалища. Из-за этого притупляются ощущения при сексе и у женщины, и у мужчины. Что делать?

Что поможет: упражнения по системе Кегеля. Вот самое простое: поочередно напрягайте и расслабляйте мышцы влагалища и те, которыми пользуетесь для прекращения мочеиспускания. Удерживайте их в напряженном состоянии до 10 секунд. Укрепить тазобедренные мышцы можно, если делать это упражнение не менее 25 раз трижды в день;

* еще один способ — каждый раз, когда будете мочиться, делайте это порциями, задерживая струю через каждые 10 секунд. Максимального эффекта от этого упражнения со временем можно добиться, если научиться сжимать мышцы по 100 раз.

Ваши враги: воздержание! Ваши половые органы не получают достаточного кровоснабжения, и это тоже способствует ослаблению мышц влагалища.

4 **Вы похудели.** С возрастом женщины особенно опасаются полноты и начинают упорно сидеть на диетах.

Что поможет: надо посоветоваться с эндокринологом по поводу гормонозаместительной терапии. Препараты, содержащие гормон эстроген, помогут надолго сохранить гормональный баланс. Это продлит качественную сексуальную жизнь.

Ваши враги: всякие диеты — при климаксе яичники женщины перестают вырабатывать многие гормоны, что непременно скажется на состоянии кожи. Но какое-то время вместо яичников гормоны эстрогены будут вырабатывать жировые ткани. И чтобы подольше сохранить свежий вид и привлекательность, не стоит ограничивать себя одними овощами. Белки, жиры, углеводы тоже очень нужны коже.

5 **Неужели я стану матерью?!** С приходом климакса женщины решают, что со страхом забеременеть, а значит, и с предохранением покончено. Однако в первые два года вероятность забеременеть существует, и она очень реальна. Яичники не заканчивают свою работу враз, они перестраиваются, и какие-то яйцеклетки еще могут вызревать. Аборт в этом возрасте сильно старит. Если же вы решитесь на роды, то учтите, что риск родить ребенка с синдромом Дауна (с лишней хромосомой) возрастает на 50%.

Что поможет: предохранение презервативами с использованием гелей-смазок для влагалища;

* гормональные противозачаточные средства для климактерического периода. Они не только защитят от беременности, но еще помогут избавиться от сухости влагалища и немного поддержать менструальный цикл.

Ваши враги: ни в коем случае нельзя пользоваться календарным методом предохранения, даже если он спасал вас раньше. Теперь, когда менструальный цикл стал нестабильным, на этот метод полагаться нельзя!

Н. И. Пронина, гинеколог, врач высшей категории

В 2014 году мы уже вручили более 16 000 000 рублей!

5 000 000 р.*

СТАРТОВАЛА НОВАЯ АКЦИЯ! ОТКРОЙТЕ СЕЙФ И ЗАБЕРИТЕ

ВАША ДАТА РОЖДЕНИЯ
может помочь Вам открыть сейф с 5 000 000 р.

ВСЕГО 3 ПРОСТЫХ ДЕЙСТВИЯ!
1. ВЫЧТИТЕ ЧИСЛО 14 ИЗ ВАШЕГО ГОДА РОЖДЕНИЯ.
2. ПРИБАВЬТЕ СТОЛЬКО ЛЕТ, СКОЛЬКО ВАМ ИСПОЛНЯЕТСЯ В 2014 ГОДУ.
3. РЕЗУЛЬТАТ РАЗДЕЛИТЕ НА 2.

*При выполнении всех условий маркетинговой акции**

ВНИМАНИЕ!
У ВАС ПОЛУЧИЛОСЬ РОВНО 1000?
Поздравляем! Сейф для Вас открыт!
СКОРЕЕ ЗВОНИТЕ И ЗАБЕРИТЕ 5 000 000 РУБЛЕЙ!*

На правах рекламы.
18+

Звоните до 9 октября! Выплата гарантирована!*
8-800-100-00-36
Звонок по России бесплатный, даже если Вы звоните с мобильного телефона

Код акции: 03.8289.68.12.1

РЕКЛАМА 8068034

«Ты меня прямо успокоила! А то я уже жениться боялся»

Моему сыну 12 лет, учится в 6 классе. Видимо, началось половое созревание — куча вопросов и проблем. А так как у нас с ним пока доверительные отношения, то все эти вопросы, пусть со стеснением и заминками, задаются мне. Проблема номер один — спонтанная эрекция. Приходит как-то из школы:

— Мам, со мной что-то случается... Что делать, не знаю... Мнется, молчит, сопит.

— Что именно? — спрашиваю. — Да не бойся, говори.

— Понимаешь, у меня ни с того ни с сего... Ну это... Поднимается, а в туалет я не хочу. Иногда даже на уроке.

— Так бывает в твоем возрасте, это нормально, — говорю я. — Кровь по всему организму циркулирует и ко всем органам приливает. Значит, с организмом все в порядке. Ты постарайся не обращать внимания, отвлекись: задачку реши, водой холодной умойся, и все пройдет. А вообще спросил бы ты у папы, он все-таки лучше должен знать об этих ваших особенностях.

Ответ меня удивил:

— Да ну, мам, не хочу, он сразу ржать будет!

Я раньше почему-то не замечала, как именно они общаются между собой. Да, со всеми проблемами сын идет ко мне, но он и с отцом немало времени проводит. Короче говоря, вечером деликатно пересказываю наш разговор мужу:

— Ты бы как-то улучил момент и поговорил с сыном, я же в этих мужских делах не особо разбираюсь. Была бы дочка — сам понимаешь, а тут...

Дохожу до того, что «это бывает даже на уроке», вдруг глава семьи перебивает и оживленно спрашивает:

— На математике, наверное? Ага, там у учительницы сиськи пятого размера.

Аут! Ну как тут можно серьезно о чем-то разговаривать? Теперь ясно, почему сын все спрашивает у меня.

Еще проблема. Порноролики в телефонах многих одноклассников, даже у некоторых девочек. Естественно, услышала от сына вопрос:

— Мам, а правда, так надо делать, когда вырастешь?

Говорю сыну, что, когда он станет взрослым и кого-то полюбит, все будет чудесно, а как именно, не скажу, потому что любовь у всех случается по-разному. Но точно не так грязно и отвратительно, как показывают в порнухе. А порнуху придумали, чтобы люди превращались в стадо, потому что стадом легче управлять. Уф, выкрутилась. А что я еще скажу? С сыном надо быстро реагировать, а начну мычать и задумываться, сразу решит, что я его обманываю. Наблюдаю за его физиономией. Сначала жадно слушает, потом — работа мысли в глазах, потом какое-то облегчение и фраза:

— Ты меня прямо успокоила! А то я уже жениться боялся.

Карина, Московская обл.

Зелёнку на коленку

КАК ПРАВИЛЬНО ОБРАБАТЫВАТЬ РАНКИ, ССАДИНЫ, ЦАРАПИНЫ И МЕЛКИЕ ПОРЕЗЫ.

Йод. Им можно смазывать только кожу вокруг раны в радиусе 2-3 см. Сейчас йод выпускают в виде карандаша: это удобно — не прольешь. Однако карандаш не может быть один на всю семью.

Зеленка. Она не так щиплет, как йод, и ею можно мазать ссадины на всех частях тела, даже 3-5-летним детям. Но лить зеленку в рану нельзя — она может вызвать ожог.

Перекись водорода. По мнению врачей, это лучшее средство для обработки ранок: не жжет, не красит, не раздражает кожу, не портит вещи, стоит дешево. Для промывания рану нужно полить из флакона и протереть стерильной салфеткой.

Хлоргексидин. Водный раствор хлоргексидина не имеет ни цвета, ни запаха. Если вы порезали палец и смазали раствором хлоргексидина, этого недостаточно — им смачивают тампон или бинт и прикладывают к ране на 2-3 минуты несколько раз в день.

Фукорцин. Это специальное дезинфицирующее и антисептическое средство. По эффективности он сравним с зеленкой и так же оставляет на коже пятна. На больших участках кожи его использовать не рекомендуется — в составе есть фенол, который может вызвать отравление.

Спирт. Ранку можно обработать водкой или спиртовой настойкой, но эффект будет слабый. Нельзя поливать рану спиртом — может случиться болевой шок и ожог.

Полезно знать

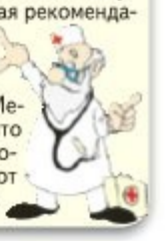
НЕ ПЕРЕКАРМЛИВАЙТЕ ДОЧЕРЕЙ

Избыточный вес провоцирует раннее половое созревание девочек. Причиной ученые называют повышенную выработку гормонов в организме перекормленных детей, что и запускает их преждевременное половое созревание. Это чревато ранним началом половой жизни, а также повышенным риском развития рака груди.

Замечено: пока девушка не наберет 40 кг массы, репродуктивная функция у нее не активируется. Дело в том, что жировая ткань — источник эстрогенов (женских половых гормонов). Вот и выходит: чем больше вес девочки, тем больше у нее жировой ткани, тем выше шанс рано повзрослеть. Возможно, эта информация остановит родителей, которые любят перекармливать своих дочерей.

БОЛЯТ КОЛЕННЫЕ СУСТАВЫ

У каждого третьего подростка от 12 до 17 лет болят коленные суставы. Родители и врачи часто списывают это на возрастные изменения в организме, считают, что эту проблему надо перерасти. Но это не так. Боли не пропадают, и развивается остеоартрит. Четверть людей пожилого возраста, перенесших операцию по замене надколенной чашечки, еще в детстве имели проблемы с коленными суставами. Имейте в виду: иногда боли у детей такие сильные, что мешают свободно двигаться и заниматься спортом. Единственная рекомендация в таких случаях — уменьшить физические нагрузки. Медики считают, что только это поможет избавиться от болей в коленях.



ЛАПША
из писем читателей

Хотела дочку Полиной назвать, но почему-то она в результате оказалась Лианой. Думала, вторую Полиной назову, но вообще Роман получился.

Наталья, Кировская обл.

Люблю фаршированные перцы, но ненавижу лук. Недавно застала маму за тем, что она проворачивает лук на мясорубке. Она обманывала меня всю жизнь!

Светлана, Ставрополь

У меня на холодильнике лежала игрушка. Я все опасалась ее ребенку давать, потому что она начинала злověще смеяться в самый неожиданный момент. Один раз она упала на дерущихся котов и захохотала. Теперь они перемещаются по кухне короткими перебежками.

Анна, Москва

На приёме у педиатра — Авторитеты дают советы

Аллергия или потничка?

И НИКАКИХ ШЛЕПАНЦЕВ!

Моей дочке скоро будет 2 года, и я задумываюсь, какую домашнюю обувь для нее выбрать, чтобы ножки были здоровы.

Т. В. Остапова, Тамбов

С 1 года до 2 лет ортопеды рекомендуют детям носить дома тапочки в виде ботиночек: они не слетают с ноги, и ребенок чувствует себя уверенно при ходьбе. С 2 до 5 лет лучше выбирать модели с задником, чтобы правильно формировалась стопа, причем нельзя покупать обувь на вырост. Она должна быть строго по длине ступни, чтобы нога в обуви не ездила. Выбирайте обувь с гибкой подошвой, желательно резиновой, чтобы не скользила на ламинате или паркете, и стелькой из натуральных материалов (из текстиля или кожи). И никаких шлепанцев!

От кашля у детей натрите на терке 1 яблоко, 1 луковицу и 1 морковь, добавьте 2 ст. ложки меда, перемешайте. Давайте по 1 чайн. ложке в теплом виде 4-5 раз в день.

В 14 ЛЕТ ВЫГЛЯДИТ РЕБЁНКОМ

Все одноклассники — и мальчики, и девочки — рядом с моим сыном как старшие братья и сестры. Меня беспокоит его запоздалое развитие.

С. Конева, Московская обл.

Задержка полового развития для мальчиков не так тревожна, как для девочек. В 80% случаев, если мальчик после 14 лет выглядит как ребенок на фоне возмужавших ровесников, позднее развитие — всего лишь семейная особенность. Скорее всего, так же поздно взрослели и его папа, дядя, дед. Другое дело, что мальчики, «отставшие» от ровесников, по этому поводу сильно переживают. Ведь у подростков больше всего ценятся высокий рост и физическая сила, а не другие достоинства внешности и характера. Поэтому эти «отставшие» сами тащат своих родителей к врачам. А медикам остается только успокаивать мальчиков, советовать лучше есть, больше спать и не волноваться.

СИЛЬНО ТОРЧАТ УШИ

Дочери 7 лет. У нее очень сильно торчат уши. Ребенок начинает переживать по этому поводу. Есть ли какой-нибудь способ обойтись без операции?

И. Зайкина, Нижний Новгород

Увы, единственный эффективный способ коррекции оттопыренных ушей — операция под названием отопластика. Лучше ее выполнить до 18 лет, примерно в 10-11 лет, пока хрящи еще податливы изменениям. Не волнуйтесь, останется мало рубцов, причем в самых незаметных местах (в заушной области).

АЛЛЕРГИЯ ОТ ЛЕКАРСТВА ИЛИ ПОТНИЧКА?

Дочке 6 месяцев. Недавно она перенесла простуду с высокой температурой, мы давали ей жаропонижающие средства. Но теперь на теле появились пятнышки, похожие на аллергическую сыпь. Это от лекарства или простая потничка? Как различать?

Екатерина, Пензенская обл.

Попробуйте дать ребенку антигистаминные и сорбентные препараты, обильно поите его и ежедневно купайте в отваре эвкалиптового или лаврового листа, коры дуба. Если через несколько дней улучшений не будет, обратитесь к педиатру.

Н. С. Шерстюк, педиатр, врач высшей категории

Сам себе доктор

● При воспалении горла помогут полоскания травяными настоями. Можете использовать и морскую соль (солевой раствор перед применением прокипятите и хорошо остудите). Как правило, через пару дней кашель становится влажным, дыхательные пути очищаются от избытка слизи.

● Детям до года не рекомендуется лечить насморк каплями. Промывайте нос отваром ромашки, подсоленной водой или физраствором. После года пользуйтесь сосудорасширяющими каплями. Ни в коем случае не пытайтесь лечить насморк у ребенка с помощью капель на масляной основе. Они могут спровоцировать хронический ринит.

● Анис смягчает слизистую, уменьшает раздражающий кашель у детей. Для приготовления настоя 1/2 чайн. ложки (для младенцев) или 1-2 чайн. ложки (для более старших) анисовых семян разомните, залейте 1 стаканом кипятка. Накройте крышкой, дайте постоять 10 минут, процедите. Старшие дети могут пить 3 раза в день по 1 чайн. чашке настоя, младенцам доливайте по 3 ст. ложки прохладного настоя в бутылочку. У некоторых детей анис вызывает аллергию!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Белые пятна ЭКО

Многолетние наблюдения за здоровьем детей из пробирки свидетельствуют — большинство из них здоровы. И все же есть исключения из этого правила.

1 После родов 90% женщин выписываются домой вместе с малышами. После экошной беременности таковых чуть больше 70%. Остальные малыши переводятся в детские больницы — для «доращивания».

2 После ЭКО в 4 раза возрастает число преждевременных родов. И хотя сегодня научились выхаживать малышей, появившихся на свет весом около 500 г, шанс вырастить здорового человека в этом случае очень невысок. Тут все объяснимо: женщина идет на ЭКО, потому что не может иначе родить из-за возраста и имеющихся заболеваний.

3 Кесаревых сечений после ЭКО больше в 3,5 раза. В некоторых случаях это единственный верный сценарий родов. Например, если возраст мамы более 35 лет, тазовое предлежание плода, рубец на матке. Если нет других осложнений, проводят обычные роды.

4 Осложнения во время родов после ЭКО связаны с многоплодными беременностями. Чем больше малышей, тем сложнее: маленький вес детей, сложные и длительные роды, риск кесарева сечения, возможные кровотечения. Поэтому врачи обеими руками за то, чтобы в процессе ЭКО пересаживать не более одного эмбриона.

5 Для появления на свет экошных детей надо выбирать родильный дом, где есть отделение неонатологии, чтобы, появившись на свет, малыш сразу попал в руки к профессионалам, и ему оказали необходимую помощь. Среди педиатров есть даже такое понятие, как «золотой час». Если сразу после появления на свет малышу провести ряд манипуляций, то многих проблем, в том числе со зрением и нервной системой, можно избежать.

6 Самые большие сложности связаны с преждевременными родами. Рискованный срок — 27-30-я неделя беременности. Если малыш все-таки появляется на свет в это время, то он медленнее, чем обычные дети, приспосабливается к действительности. Поэтому будущим мамам в этот период нельзя далеко уезжать от дома, надо регулярно приходить на прием к врачу. Время здесь на вес золота.

7 Новорожденные детишки из пробирки чаще страдают дыхательными расстройствами, врожденных пороков развития у них примерно в 4 раза больше по сравнению с обычными малышами. Тяжелые последствия гипоксического поражения центральной нервной системы, нарушения физического развития у таких детишек также встречаются чаще.

8 Исследования говорят о том, что у детей из пробирки повышен риск некоторых онкологических заболеваний.

9 Риск детского церебрального паралича у детей из пробирки возрастает в 2 раза.

P. S. Мы должны предоставить информацию и честно рассказать обо всех возможных рисках такого метода зачатия, как ЭКО. А вы решайте сами: готовы им воспользоваться или нет.

Ум по наследству

Один человек умен, другой — так себе, а третий и вовсе кажется полным дураком. Хотя первые два закончили среднюю школу, а у третьего — высшее столичное образование. Знакомая ситуация, не правда ли? Психологи выяснили: все дело в наследственности. Но по наследству передаются вовсе не знания, а тяга к ним, интерес, любознательность. Грубо говоря, если человеку на роду написано быть умным, он им будет — извлечет нужные знания из любой информации. Ну а если нет... Качество ума зависит от наследственности примерно на 80%, а от образования и воспитания — на оставшиеся 20. Не так уж и мало, если использовать их в полной мере. И с умом.

ЕСЛИ ВЕЧЕРОМ С СЫНОМ ВЫ РИСОВАЛИ КОТЕНКА, А УТРОМ ОБНАРУЖИЛИ ТАКОГО ЖЕ ЗА ДВЕРЬЮ, РИСУЙТЕ КВАРТИРУ, МАШИНУ И ШУБУ.

Прикладывала к больному месту свежий творог

Ранки у детей я лечила простым способом: прикладывала к болячкам кашицу из капустных листьев, плода айвы или моркови. Иногда делила напополам лист алоэ, смазывала свежие поверхности медом и накладывала на рану. А если ранка была гнойная, прикладывала к больному месту свежий творог, меняя его каждые 1,5 часа.

И. Н. Коростылева, Тамбовская обл.

Дочка перестала скрипеть зубами

Когда дочке было 5 лет, она очень часто во сне скрипела зубами. Соседка посоветовала такой рецепт: надо взять кусочек черного хлеба, натереть его чесноком и дать ребенку съесть на ночь, запивая молоком. Такой перекус дочке так понравился, что она сама просила приготовить ей целебный бутерброд. После вкусного лечения через 4 дня дочка перестала скрипеть зубами. Сейчас она уже взрослая, и о той проблеме даже не вспоминаем.

И. Н. Шапошникова, Ярославская обл.

Мой Бориска часто капризничает

Раньше меня это очень раздражало: вся семья веселится, а он сидит, надув щеки, и недовольно морщится. Я стала пробовать чем-то отвлекать сына. И придумала игру, которая за 5 минут превращает недовольного жизнью капризулю в активного ребенка. Я прячу в квартире что-нибудь интересное для малыша, например, книжку или игрушку, которые он еще не видел или о которых давно забыл. Сын обожает отыскивать сладкие клады — конфеты или печенюшки. Поиск идет по схеме «холодно — горячо». Обнаружив клад, Бориска веселится и забывает о своих капризах.

И. Ромашкина, Пермский край

«Отбой через полчаса!»

Дочка Иришка вечерами часто шалит и носится по дому как угорелая. Уложить спать ее бывает очень трудно. Но я нашла выход. Когда приходит время отправляться на боковую, спокойно предупреждаю Иришку: «Через час ложишься спать!» Маленькие дети не следят за временем, поэтому минут через 5 информирую дочку: «Отбой через полчаса!» А вскоре сообщаю, что осталась одна минутка. Иришка покорно собирает свои игрушки и идет умываться.

Л. И. Жуковская, Московская обл.

Кто отец вашего ребёнка

Определить, какая группа крови может быть у ребенка, вы можете самостоятельно — по таблице. Пользоваться ею несложно. Если у вашего ребенка другая группа крови, которой нет на пересечении линий матери и возможного отца, — результат считается отрицательным. Это значит, что мужчина, скорее всего, не является отцом.

I (0) — первая группа; II (A) — вторая; III (B) — третья; IV (AB) — четвертая.

Группа крови матери	Группа крови отца			
	I (0)	II (A)	III (B)	IV (AB)
I (0)	I (0)	I (0) II (A)	I (0) III (B)	II (A) III (B)
II (A)	I (0) II (A)	I (0) II (A)	любая	II (A) III (B) IV (AB)
III (B)	I (0) III (B)	любая	I (0) III (B)	II (A) III (B) IV (AB)
IV (AB)	II (A) III (B)	II (A) III (B) IV (AB)	II (A) III (B) IV (AB)	II (A) III (B) IV (AB)

От насморка у грудничка

■ МЕД РАЗВЕДИТЕ ПОПОЛАМ С ВОДОЙ И ЗАКАПЫВАЙТЕ В НОС ПО НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ОТОЖМИТЕ СВЕЖИЙ СОК ЛИСТЬЕВ МАТЬ-И-МАЧЕХИ И ЗАКАПЫВАЙТЕ В НОС ПО 2-3 КАПЛИ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ НАСМОРКЕ С ГУСТЫМИ ВЫДЕЛЕНИЯМИ ПРОМЫВАЙТЕ НОС СОКОМ ВАРЕНОЙ СВЕКЛЫ.

ПОСЛАБЛЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО ФИТОЛАКС В ФОРМЕ ЖЕВАТЕЛЬНЫХ ТАБЛЕТОК ВЫБИРАЕТ БОЛЬШИНСТВО.

Фитолакс - №1 в России*

Большинство людей выбирают именно Фитолакс от компании Эвалар, потому что:

- Сочетание абрикосов и послабляющих трав в одной жевательной таблетке действует мягко и эффективно, оказывая естественную помощь кишечнику.
- Фруктовые жевательные таблетки приятны на вкус, не требуют запивания и удобны для применения в любой ситуации, особенно в поездках.
- Разнообразие форм выпуска Фитолакса - таблетки, чай, напиток и батончик.
- **Гарантия качества:** произведено Эвалар по международному стандарту GMP.

Новинка!
Батончик Фитолакс с ценными пищевыми волокнами — рекомендуется при склонности к запорам. Вкусное лакомство на каждый день. Не содержит сенну. Без боли, спазмов и вздутия.

Эвалар здоровья дар

Акция «Получайте подарки от Эвалар!»
Условия — на сайте **www.evalar.ru** или по тел. **8-800-200-52-52**
Срок акции — с 1 октября по 31 декабря 2014 г.
Спрашивайте в аптеках! БАД. Реклама.
* По данным DSM Group за 2013 год — первое место в стоимостном и натуральном объеме продаж среди слабительных препаратов.

GMP Гарантия качества

Прошу помощи

ПРИ ХОДЬБЕ ЗАДЫХАЮСЬ

Я на пенсии. Из-за бронхиальной астмы при ходьбе задыхаюсь. А ходить-то надо! Знакомая слышала в автобусе разговор двух женщин о рецепте от астмы с хреном и лимоном. Одна из них полностью вылечила сына. Знакомая не смогла запомнить рецепт и рассказать мне. Посоветовала обратиться в «Айболит». Может, кто-то знает, что это за средство от бронхиальной астмы? Или подскажите какое-то другое средство: как приготовить, когда и сколько принимать? Этим вы не только мне поможете! Дорогие читатели, очень надеюсь на вашу помощь!

Р. Садовина, пос. Новый, Марий Эл

УДАЛИЛИ ОПУХОЛЬ, ГРУДЬ СОХРАНИЛИ

Три года назад мне сделали операцию по поводу рака молочной железы. Грудь сохранили, удалив только опухоль. Прошла 6 курсов химиотерапии, лучевую терапию не назначали, сказали, нет необходимости. Матку и яичники не удаляли. Проколола 6 уколов «Золадекса». Сейчас чувствую себя неплохо. Мне 52 года, месячных нет уже 4 года. Но меня волнует вопрос: можно ли жить половой жизнью? Не вредно ли это в моей ситуации? Прошу откликнуться тех женщин, которые пережили подобное. Расскажите, живете вы половой жизнью после такой операции? Заранее благодарна!

М. Рохлина, Карачаевск

КАК ПОМОЧЬ МАЛЬЧИКУ, ПЕРЕБОЛЕВШЕМУ СВИНКОЙ?

В одном из давних номеров «Айболита» видела интересное письмо женщины. Она писала рецепт для мальчиков, которые в детстве переболели свинкой (паротитом). В нем есть перечень трав и способ их применения для восстановления репродуктивной функции после осложнения, которое дает это вирусное заболевание. Такого рецепта я нигде не встречала, а вырезку из газеты потеряла. Сейчас он очень нужен! Может, кто-то знает его? Прошу откликнуться тех, кто знает, что надо делать в подобной ситуации. Очень нужна помощь!

Т. В. Болотова, Архангельск

НОГУ СЛОВНО ТОКОМ БЬЁТ!

У мужа заболела нога, ступня стала холодная и как плеть, онемевшая, постреливает, колет. Обратились к врачу, мужа положили в больницу. Прошел стационарное лечение — улучшений нет. Обратились к другому врачу — назначили уколы. Делали месяц по 4-5 уколов за раз. А сколько таблеток муж выпил, сколько мазей испробовал! Постоянно делаем массаж, но в ноге как стреляло, словно током бьет, так и стреляет. Нет покоя ни днем, ни ночью. Делаем все, что советуют, но улучшений нет. У мужа появились апатия, уныние, он не верит в выздоровление и очень переживает. Ему 70 лет, а у меня II группа инвалидности, перенесла 2 инфаркта, не могу сходить в магазин, в аптеку. Из меня очень плохая помощница мужу... Просим всех, кто сталкивался с подобным, помочь нам! Иглоукалывание врач не рекомендовал.

В. И. Заика, с. Новоникольское, Волгоградская обл.

КТО ЛЕЧИЛСЯ ЧАЙНЫМ ГРИБОМ?

Обращаюсь к читателям, которые регулярно пьют настой чайного гриба. Заинтересовалась им совсем недавно. Чем он полезен и как он вам помог? Еще хотелось бы узнать, чем полезна крапива и как ее использовать в народной медицине? Она ведь везде растет в избытке. Может, откликнутся травники?

Г. Н. Рязанова, Холмогоры, Архангельская обл.

В ГОРЛЕ НАШЛИ ДРОЖЖЕВЫЕ КЛЕТКИ...

Уже полгода болит горло, никак не могу вылечить. Была у врача, сдала анализы на грибок — они показали наличие дрожжевых клеток. Врач назначил несколько препаратов. Может, кто-то поделится рецептами народной медицины от этой напасти? Буду рада любой информации!

А. А. Пустобаева, Новокуйбышевск, Самарская обл.

БУДУ РОЖАТЬ, НЕ ВЫЛЕЧИВ МОЛОЧНИЦУ

На 36-й неделе беременности проходила плановое обследование, и анализ мазка выявил незначительный кандидоз (молочница). Зуда и обильных выделений нет, никаких симптомов. Гинеколог назначила препарат, но я его не стала пить: в инструкции было написано, что противопоказан при беременности. Решила не рисковать, тем более меня ничего не беспокоит. Чем это опасно? Кто из читательниц рожал, не вылечив молочницу? Бояться ли мне последствий? Это ведь инфекция...

М. Ю. Поляничкина, Приморский край

ВЕСЁЛКА — ЭТО ГРИБЫ ИЛИ ТРАВА?

Давно не могу вылечить гепатит С. Прочитала в одном журнале, что от него принимают грибы шиитаке и веселку (ведьмины яйца). Что это за грибы? Или веселка — это трава? У нас такая не растет. Прошу откликнуться травников: подскажите, как лечиться этими средствами и где их искать? Помогите!

Л. П. Нагорнюк, Красноярск

ПОМОГИТЕ ДЕТСКИМИ ВЕЩАМИ!

Моя дочь одна воспитывает двойняшек. Работает, алименты не получает. Вся зарплата уходит на оплату съемного жилья. Оплачивать садик нет возможности. Я сижу с внуками, хотя у меня проблемы со здоровьем. Помочь нам некому. Прошу добрых людей о помощи. Может, у кого-то есть детские вещи (на мальчиков 4 лет)? Пришлите, пожалуйста. Будем очень признательны. Всем желаю здоровья. Да хранит вас Господь!

Т. Ю. Тремясова, кварт. Молодежный, 6-105, Абакан, Республика Хакасия, 655000, тел. 8-923-213-56-64

Варикоз мне лечили пиявками, но после каждой процедуры оставались красные пятна размером с детскую ладошку

Живем с мужем в районном центре Пензенской области: ему 75 лет, мне — 73 года. Уже 9 лет ухаживаю за мужем — он перенес геморрагический инсульт. Мы старые, больные люди, дети войны. За мужем ухаживаю, а у самой куча болячек. Родных рядом нет, единственный сын живет очень далеко, у него семья, свои проблемы. Хочу обратиться к читателям «Айболита» и попросить совета. У меня на правой ноге уже около 50 лет варикоз (наследственное). Сильно нога не беспокоила, но вот запустила болезнь, некогда было о себе думать, теперь нога ноет до бедра, вены побаливают. Операцию не сделала вовремя. В областном центре есть хирург-флеболог, у него частная клиника. Периодически прохожу там склеротерапию. А еще в этом году в местном санатории мне ставили пиявки. Хочу узнать, не вредна ли склеротерапия и можно ли после нее делать операцию? Когда ставили пиявки, то после некоторых из них были красные пятна величиной с 5-копеечную монету и даже с детскую ладошку. Пила «Супрастин» — через неделю прошло. Что это было? Может, пиявки мне противопоказаны? Или такое состояние нормально?

В марте проходила УЗИ сосудов ног. В заключении написано: «Варикозно расширена большая подкожная вена на правой ноге, стенки уплотнены, визуализируются фиброзированные тромботические массы в небольшом количестве». Ношу компрессионный чулок, но не знаю, достаточно ли он сжимает вены или нет. Пропила 2 недели «Антистакс». Какими народными средствами можно лечиться дополнительно?

И еще проблема: 9 месяцев назад упала на спину, теперь болит шея, копчик, но больше всего поясница. Компьютерная томография пояснично-крестцового отдела позвоночника дала заключение: тяжелый диффузный остеопороз. Назначили «Форозу» и кальций D_3. Достаточно ли этого? Чем еще можно укрепить кости?

Я должна чуть подлечиться, ведь, если со мной что случится, кто будет ухаживать за мужем? Кому он будет нужен? Если кто-то из читателей может помочь, напишите в «Айболит»! Не хочу указывать фамилию, имя и отчество. Поселок у нас маленький, люди разные живут, будут пальцем показывать...

Л. М. Мещеринова, Пензенская обл.

МЕНЯ В ДЕТСТВЕ ОБОЖГЛИ КИПЯТКОМ

Мне 19 лет, и я комплексую из-за внешности. Родилась здоровой, но в 4 года меня случайно облили кипятком и обожгли тело от шеи до колен. Слава Богу, лицо осталось целым. До сих пор помню ужас, который пришлось пережить. Больницы, перевязки, боль, сочувствие взрослых и осознание того, что я теперь урод на всю жизнь... Позже — слезы, депрессия, неуверенность в себе. Стыдно признаться, но в 14 лет даже попыталась наложить на себя руки. Понимаю, что это всего лишь внешность, но как с ней жить?! Принять и полюбить себя такой никак не получается. Накрывает истерика, если кто-то предлагает сходить на пляж или в бассейн. Ношу только закрытые кофты, длинные брюки и юбки. Недавно появился любимый человек, который пока не знает о моем уродстве. Но ведь я не смогу скрывать это вечно. Тогда, как мне кажется, все будет кончено. Как быть? Как с этим жить? Хочу пообщаться через газету с людьми, которые столкнулись с подобной проблемой. Только они меня смогут понять. Расскажите, удалось ли вам создать семью? Вы счастливы? Я ведь не одна такая?..

Светлана, Рязанская обл.

СУХО ВО РТУ И ЖЖЁТ ЯЗЫК

Меня много лет беспокоит сухость во рту. Не придавала этому значения, пока не появилось еще и жжение языка. Постоянно принимаю антигистаминные от аллергии. Может, это их побочное действие? Но когда перестала их принимать в течение полугода, сухость все равно была. Сдавала кровь на сахар — показатели в норме. Теперь боюсь, что слюна исчезнет совсем. Кто-нибудь с этим сталкивался? Не знаю, что делать... Надеюсь на советы читателей.

И. С. Подлужная, Ростовская обл.

***

Дорогие читатели, поделитесь рецептом от жирового гепатоза! Может, кто-то вылечился сам или исцелились знакомые? Мне 61 год. Заранее благодарна!

Л. Д. Ананьева, Морозовск, Ростовская обл.

SOS!

Мы беженцы из Донецка, готовы жить где угодно, была бы крыша над головой...

Мы семья из 3 человек: мужу 56 лет, мне — 55, дочери — 26. Муж — бывший шахтер, на пенсии, золотые руки, не пьет. Я помощник юриста, у дочери высшее образование, работала на Донбассе главным бухгалтером. Все здоровые, не болеем. Бросили все нажитое и сбежали. В Донецке осталась 78-летняя мама, не могли ее даже силой забрать. Обращаемся с просьбой: может, есть где-нибудь в Волгограде семья престарелых, больных, одиноких людей, которые могут нас приютить? Мы будем присматривать и ухаживать за вами. Пока тепло, одна добрая женщина приютила нас. Зовут ее Людмила Васильевна Бакулина, ей 77 лет, у нее больной 55-летний сын. Мы все ютимся в одной комнате. Пока тепло, еще можем у нее оставаться. Мы очень благодарны этой женщине и желаем ей и сыну здоровья. Нам очень нужна помощь! Мы еще молодые, нам нужна работа. Очень трудно и морально, и материально. Готовы жить хоть в частном секторе, хоть где угодно, лишь бы над головой была крыша. Ведь скоро наступят холода. Помогите, Христа ради! Пошли всем Бог здоровья!

Л. В. Бакулина, ул. Житомирская, 18/1, Волгоград, 400040, тел. 8-960-887-57-86

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Анализы показали патологический перелом кости

У мамы был рак почки IV стадии, сделали операцию. Около месяца все шло хорошо, потом начались проблемы. Сдали все анализы, и результат был ужасный: патологический перелом кости ноги и руки, метастазирование и жидкость в легких. Лечим маму по методу Шевченко (пропила 1 курс) и верим, что водка с маслом нам помогут. Но есть некоторые вопросы. Если кто-то может на них ответить, отзовитесь! Что может помочь при тошноте и рвоте во время лечения водкой и маслом? Какими продуктами можно питаться? Сколько времени нужно на излечение от патологического перелома кости и через какое время больной начинает себя лучше чувствовать? Просим откликнуться тех, кто лечился по методу Шевченко, и поделиться опытом!

А. В. Савельева, Тамбовская обл.

Спешим помочь

ПРИ ЭКЗЕМЕ ПОМОЖЕТ НАСТОЙКА МОКРИЦЫ

Для З. В. Синельниковой из Тамбова, автора письма «Прыщи загноились. Признали экзему» («Айболит» №16 за 2014 г.).

Литровую банку заполните свежей или сухой мокрицей (не доверху), залейте водкой на 1,5 см выше травы и взболтайте. Через час можно начинать лечение. Настойкой смазывайте проблемные места 2-3 раза в день. И еще совет: когда печете пироги, к проблемному месту приложите на час кусочек свежего дрожжевого теста.

В. Н. Карпова, Чебоксары, Чувашия

К синяку приложите на сутки компресс: смешайте 1 яичный желток, 1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку растительного масла с мукой до образования густой массы.

ПОСТУЧИТЕ ДЕРЕВЯННЫМ МОЛОТОЧКОМ ПО СТУПНЕ

Для С. Н. Тихоновой из Екатеринбурга, автора письма «Икры ног болят, ходить невозможно» («Айболит» №13 за 2014 г.).

У меня была такая же проблема. Чтобы с ней справиться, сначала бросил курить и старался держать в норме вес. Потом начал заниматься гимнастикой.

* Вечером и утром, лежа в постели, выполнял упражнение «велосипед» (по 5 минут).

* Если есть деревянный молоточек, лежа стучите по каждой ступне по 100 раз перед сном.

* Утром, после того как встали, походите по аппликатору с крупными иглами (2-3 минуты).

* Встаньте на колени на палас и попробуйте так походить по комнате в течение 3-5 минут. Будет больно, но потерпите.

И так делайте каждый день. Через 2-3 недели боли начнут исчезать, но не спешите бросать лечение. Вся эта гимнастика занимает в день 20-25 минут. Приучите организм заниматься, и будете жить без боли в икрах и артроза в коленных суставах. Желаю выздоровления!

В. Е. Оселедько, Зеленокумск, Ставропольский край

ИЗ-ЗА «НАФТИЗИНА» МАМА СТАЛА ПЛОХО СЛЫШАТЬ

Для В. Д. Зайцевой из Ставрополя, автора письма «10 флаконов «Нафтизина» хватает на неделю» («Айболит» №10 за 2014 г.).

Моей маме сейчас 85 лет. Я благодаря травяной настойке «Эпам-900» помогла ей отказаться от «Нафтизина» и других капель, без которых она не могла дышать более 10 лет. Я давала маме под язык 10 капель настойки 3 раза в день за полчаса до еды в течение года. Вот уже более двух лет мама даже не вспоминает о своих болячках. Читала, что частое использование капель в нос даже может привести к снижению слуха, что и произошло с мамой. Врачи сказали, что это из-за долгого использования «Нафтизина».

З. М. Габдуллина, Марий Эл

ВЕКО ИСЦЕЛИЛИ МЕДОВЫМ КОМПРЕССОМ

Для Л. Н. Есиной из Екатеринбурга, автора письма «Никак не вылечим глазик», у ребенка постоянно вскакивает ячмень («Айболит» №12 за 2014 г.).

Для лечения понадобится мед. Если он густой, подержите ложку над паром. Капельку теплого жидкого меда на ватке приложите к веку. Мед вытягивает весь гной и хорошо заживляет. Не получилось зафиксировать? Подержите ватку рукой. Я так сыну лечила веко. Такую процедуру делала на ночь, и за 2 дня все прошло.

Н. Г. Рузанова, Североуральск, Свердловская обл.

ТУБЕРКУЛЁЗ ЛЕЧИТЕ СИРОПОМ ПОДОРОЖНИКА

Для Н. Ф. Матиенко из Зимовников, Ростовской обл., автора письма «Спасибо всем, кто со мной борется за жизнь дочери», у ребенка туберкулез («Айболит» №11 за 2014 г.).

Поделюсь уникальным и дешевым рецептом от туберкулеза, при помощи которого я вылечила мужа. Нарежьте свежий вымытый подорожник (как щавель на борщ) и смешайте с сахаром. Строгих пропорций нет, но сахара не жалейте. Сложите смесь в 3-литровую банку и закройте капроновой крышкой. Поставьте каждую банку в пакет, завяжите и закопайте в тени так, чтобы сверху был слой земли в 50 см. Через месяц выкопайте и пусть дочка пьет сироп по 1/3 стакана 2-3 раза в день. Подорожник можно просто жевать. На год лечения сделайте 3-4 банки. Увидите, все у вас будет хорошо! Надеюсь на выздоровление вашей дочери и желаю здоровья!

К. И. Прокопенко, Орловская обл.

Диоскорея снимет головную боль и избавит от шума, а софора японская укрепит сосуды

Для А. М. Кендяловой из д. Павловки, Кемеровской обл., автора письма «Перед глазами мелькают мушки» («Айболит» №7 за 2014 г.).

Для лечения приготовьте настойку из корней диоскореи, головок красного клевера и плодов софоры японской. Диоскорея нормализует уровень холестерина, улучшает кровообращение, снимает головную боль и избавляет от связанного с ней шума. Также средства с этим растением улучшают память, нормализуют давление, хорошо помогают при других видах атеросклероза. Клевер расширяет сосуды, улучшает кровообращение, понижает внутричерепное давление. А софора японская улучшает эластичность сосудов.

Для приготовления настойки смешайте все компоненты в равных количествах, 100 г смеси залейте 1 л водки, настаивайте 3 недели в темном прохладном месте, периодически взбалтывая. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды, заливая или разбавляя водой. Курс лечения — 1 месяц с перерывом на 7 дней. Пролечитесь несколько курсов до улучшения самочувствия. Плоды софоры перед использованием измельчите в мясорубке. Если их не найдете, можно заменить таким же количеством скорлупок от каштанов.

Пока средство настаивается, попейте настой клевера: 2 ст. ложки цветков в термосе залейте 2 стаканами кипятка и выпейте в течение дня в 4 приема. Так вы сможете облегчить свое состояние. Также принимайте льняное масло — по 1 ст. ложке 2-3 раза в день до еды. Курс лечения — 1,5 месяца, затем сделайте перерыв на 1 месяц и повторите лечение. А то, что голова начинает болеть при чтении, так это из-за прилива крови к сосудам головного мозга. Через 10-15 минут после прекращения чтения боль утихает. Чтобы ускорить этот процесс, опустите руки и ступни в горячую воду, чтобы кровь отлила от головы в нижнюю часть тела.

А. И. Соглаев, с. Строкино, Белгородская обл.

На моих руках когда-то «красовалось» 46 бородавок!

Для Наташи из Старого Оскола, автора письма «Я не крашу ногти ярким лаком, чтобы не привлекать внимания к рукам», у которой на руках бородавки («Айболит» №10 за 2014 г.).

Почти 17 лет назад у меня была такая же проблема: на руках «красовалось» 46 бородавок. Просто дикий ужас! Мне было стыдно пойти куда-то. Еще и на ладони было две бородавки. А в то время не было стиральных машин — автоматов, поэтому белье приходилось вручную и отжимать, и полоскать. К тому же у меня было двое маленьких детей. Стирала и плакала... Однажды пожилая женщина увидела мои руки и посоветовала провести такой обряд: на убывающей луне взять сырую чистую картофелину и круговыми движениями водить вокруг бородавок, одновременно читая «Отче наш» или «Богородице Дево, радуйся...» (9 раз). Затем картофелину надо закопать на дороге, где больше всего ходят или ездят. Как только картофелина сгниет, бородавки пропадут. Я так и сделала, и в один прекрасный момент посмотрела на свои руки — не осталось ни одной бородавки.

О. Старцева, Пензенская обл.

При изжоге

■ ЕШЬТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ТОЛЧЕННЫХ В СТУПКЕ ИЛИ ПРОТЕРТЫХ ЯДЕР ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ ИЛИ СЛАДКОГО МИНДАЛЯ.

■ ПЕЙТЕ НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК 1-2 РАЗА В ДЕНЬ ПО 1-2 СТ. ЛОЖКИ СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННОГО СОКА КАРТОФЕЛЯ.

Алкоголиков надо изолировать от таких же любителей выпить

Для Т. В. Калашниковой из Ростовской обл., автора письма «Сердце очень болит, когда сын смотрит беспомощным взглядом», сын — алкоголик («Айболит» №15 за 2014 г.).

У меня в семье то же самое, только мой сын так пьет уже 25 лет. В молодости не пил, не курил, служил десантником, был очень умным, способным. Все проблемы начались после свадьбы. Думаю, на него сделали сильную порчу. Было много фактов, которые это доказывали, например, в свадебном торте нашли узелок с гвоздями и веревками, и не только. Сын стал приходить с работы пьяным. Родился внук, но семья распалась. Он вернулся в родительский дом. И тут начался ужас! Стал пить каждый день и до такого состояния, что не мог дойти до дома, валялся на улице. Мы стали его кодировать, но это вообще не помогало. Пить стал еще больше. Прошли все круги ада: он пил отвары трав, по бабкам ездили, лечились у психотерапевта, даже рискнули пойти на вшивание ампулы «Эспераль» — это очень опасно, но сын согласился только под расписку врачу. Каково же было наше удивление, когда на третий день после вшивания сын попал в вытрезвитель. На лекарство у него не было никакой реакции! Говорят, врачи ничего не вшивают, просто разрезают, потирают тампончиком и зашивают. Пошла к тому врачу, который «вшивал» ампулу, стала с ним ругаться, пригрозила судом. Тогда он вернул мне деньги и попросил извинения.

В общем, уже не знали, что делать. На почве пьянок у него нарушилась психика, появился псориаз. У меня второй брак, поэтому у мужа с сыном начался разлад — супруг его старался воспитывать. Приходилось на целый день закрывать сына в доме, но он по простыням умудрялся спускаться вниз. Однажды простынь порвалась и сын сломал ногу. Уже невозможно было жить вместе. Он просил отдельное жилье, обещал, что женится и бросит пить. Пришлось разменяться... Как пил, так и пьет. Сама платила за него алименты, а сейчас оплачиваю учебу внука.

Теперь хочу сказать главное: в моей жизни появилась маленькая надежда. Мне порекомендовали препарат — капли «Колме» (продается в аптеке). Он безвредный, очищает организм от всех токсинов, чистит кровь и печень. Нельзя одновременно с каплями принимать алкоголь! Надо продержаться полгода, принимая «Колме» 2 раза в день, и пройдет тяга к спиртному. Я стала капать сыну 12 капель утром и вечером, и он перестал пить, организм очистился, даже псориаз прошел, так как кровь очистилась. Но он не пьет капли и снова срывается: то друзья, то повод найдет какой-нибудь. Надо строго выдержать 6 месяцев, постоянно принимая «Колме». Если сможете купить в аптеке эти капли, то просите инструкцию. Попробуйте, может вам поможет это лекарство?

Очень жаль, что молодежь спивается, а врачи не могут помочь. Говорят, что нужно, чтобы пьющий человек сам хотел вылечиться. Думаю, алкоголиков надо хотя бы на год изолировать от таких же любителей выпить. Но медицина не в силах что-то придумать, поэтому страдает пьющий и те, кто находятся рядом с ним.

Е. А., Минеральные Воды, Ставропольский край

Ограничивает ли ваше прошлое ваши возможности?
Выясните.
КУПИТЕ И ПРОЧТИТЕ КНИГУ *Л. Рона Хаббарда*
ДИАНЕТИКА СОВРЕМЕННАЯ НАУКА О РАЗУМЕ
ЦЕНА: 725 руб. БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ
Центр Эффективности Личности «Миссия Битца» ОГРН 1057747715409
Книжный магазин: г. Москва, метро «Курская», переулок Костомаровский, дом 6.
Время работы: 10:00-20:00, тел. 8 (495) 917-78-89
www.knigi-lrh.ru bitza1@mail.ru
РЕКЛАМА

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА®
современная инновационная помощь в трудных и запущенных случаях детям и взрослым
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТЫ, НЕВРОЗЫ,
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ,
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ЭПИЛЕПСИЯ, ШИЗОФРЕНИЯ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
РЕКЛАМА

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Обедаем дома

РАССОЛЬНИК С РЕПОЙ

3-4 соленых огурца, клубень картофеля, 1 морковь, 1 репа, 1/2 стакана риса, корень петрушки, 2 луковицы, лук-порей, 3 лавровых листа, по пучку укропа и петрушки.

Картофель нарежьте и бросьте в кастрюлю с кипящей водой. Добавьте морковь, петрушку и репу, нашинкованную соломкой. Зелень лука-порея нарежьте и введите в рассольник. Белый стержень порея нарежьте кольцами и тоже положите в суп. Огурцы очистите от кожуры и разрежьте вдоль на 4 части, мелко нашинкуйте и введите в рассольник. Пряную зелень мелко нарежьте и положите в кастрюлю, снятую с огня. Дайте настояться под крышкой.

ЗАКУСКА «ОСЕННИЙ КАЛЕЙДОСКОП»

По 200 г брынзы и тыквы (можно кабачок), 3-5 штук болгарского перца разных цветов, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки желатина, 2 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Нарезанную крупными кусочками тыкву и перец запеките в духовке до мягкости. Перец очистите от кожуры и нарежьте соломкой, тыкву измельчите отдельно. Желатин залейте молоком, дайте разбухнуть и подогрейте до растворения. Брынзу натрите, добавьте чеснок, желатин и запеченную тыкву. Измельчите до однородной массы, добавьте нарезанный перец. Выложите смесь в любую неглубокую форму (силиконовую, металлическую или пластмассовую), поставьте в холодильник до застывания. Достаньте закуску, опустив формочку в горячую воду на 5-10 секунд и перевернув на блюдо.

КУРИНЫЕ РУЛЕТИКИ С ЧЕСНОКОМ

800 г куриных грудок, 250 г шампиньонов, по 1 моркови, луковице и зеленому перцу, 1 стакан молока, 3 ст. ложки сметаны, 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки муки, масло для жарки, 1/2 стакана сметаны, пучок укропа, перец, соль.

Отбейте грудки, поперчите, посолите. Нарезанные морковь, перец и лук обжарьте до полуготовности на масле. Выложите овощи на курицу и сверните рулеты. Обжарьте их на разогретом масле до румяной корочки с обеих сторон. Для приготовления соуса смешайте мелко нарезанные чеснок и укроп, майоран, молотый перец и соль. Добавьте сметану, муку, хорошо перемешайте и добавьте молоко. Влейте эту смесь в сковороду с рулетами, накройте крышкой и тушите 15 минут. Выложите на листья салата и подавайте с соусом.

Несладкая выпечка

ОВОЩНЫЕ ОЛАДЬИ

1 кг капусты, 2 яйца, 1 небольшая морковь, 2 ст. ложки муки, 1 чайн. ложка манной крупы, перец, соль.

Капусту натрите на терке, отожмите жидкость. Морковь натрите, смешайте с капустной массой, добавьте манку, муку, взбитые яйца, перец, соль, перемешайте и обжарьте с двух сторон. Подавайте на стол горячими со сметаной или сливочным маслом.

ЗАПЕКАНКА С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

Брюссельскую капусту разделите на кочанчики, отварите до полуготовности и откиньте на дуршлаг, слегка обжарьте с луком и морковью. Отдельно взбейте 3 яйца до пышной светлой массы, добавьте по 3 ст. ложки муки и майонеза. Выложите массу в форму, сверху слегка присыпьте тертым сыром и выпекайте до золотистого цвета. Подавайте как горячей, так и холодной.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ВАТРУШКИ

Отварите в мундире 1 кг картофеля, очистите и пропустите через мясорубку. В картофельную массу вбейте яйцо, раскатайте, вырежьте кружки, положите на смазанный противень. Серединку каждого кружка вдавите и выложите по 1 ст. ложке начинки. Для ее приготовления смешайте 150 г творога с яйцом, 1 ст. ложкой сахара и 4 ст. ложками сметаны. Придайте ватрушкам нужную форму, смажьте яичным желтком и выпекайте.

Посытнее — *Ну очень вкусно!*

Готовим из мяса

КОГДА ТУШИТЕ МЯСО, ПОДЛИВАЙТЕ В НЕГО ТОЛЬКО ГОРЯЧУЮ ВОДУ. ЕСЛИ ДОБАВЛЯТЬ ХОЛОДНУЮ, БЛЮДО ПОЛУЧИТСЯ ЖЕСТКИМ.

Баранина под соусом из кизила

0,5 кг баранины, 2 луковицы, 2 ст. ложки оливкового масла, соль и перец по вкусу. Для соуса: 200 г кизила, 1/2 стакана воды, 2-3 ст. ложки меда, красный молотый перец.

В сотейнике разогрейте масло, обжарьте лук, добавьте мясо, слегка потушите. Залейте водой так, чтобы она баранину только покрыла, и тушите на маленьком огне 40 минут. Посолите, поперчите по вкусу и держите еще 20-30 минут (вода к этому времени должна практически испариться). Кизил положите в небольшой сотейник или ковшик, залейте водой, варите 20 минут. Мякоть протрите через сито вместе с жидкостью, верните в сотейник и поставьте снова на плиту. Добавьте в кизиловое пюре по вкусу мед и перец. Мясо выложите на тарелку, полейте теплым соусом и подавайте к столу.

Переспели ягоды? Измельчите их в блендере, добавьте сахар и замозрозьте в формочках. Отличное угощение зимой!

Азу с говядиной

350 г говядины, 2 ст. ложки томатной пасты, по 1/2 луковицы и головки чеснока, 1 чайн. ложка муки, 2 помидора, 1 соленый огурец, 3 картофелины, 2 стакана бульона, масло для жарки, зелень, соль и перец — по вкусу.

Говядину нарежьте кусками толщиной 1-2 см, отбейте до 0,5 см. Нарежьте брусками длиной 3-4 см. Посыпьте солью, перцем и обжарьте. Залейте бульоном или водой, добавьте пассерованный лук, томатную пасту и помидоры, тушите до готовности мяса. Воду из блюда слейте и приготовьте из нее соус: добавьте соленые огурцы, нарезанные дольками, муку, растертый с солью чеснок и перемешайте. Залейте смесью тушеное мясо, добавьте обжаренный отдельно картофель и кипятите 10-15 минут.

Свинина по-охотничьи

400 г шампиньонов, 250 г широкой лапши, 4 тонких ломтика свинины, 3 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, по 2 ст. ложки топленого масла и петрушки, по 1 стакану белого сухого вина и сливок, соль, черный молотый перец.

Лапшу отварите, мясо обжарьте по 4 минуты с каждой стороны, посолите и поперчите. Лук порубите и жарьте 3 минуты. Добавьте грибы и готовьте еще 5 минут. Всыпьте муку и поджарьте. Влейте вино, сливки, посолите, поперчите и тушите 5 минут. Положите в соус мясо и слегка подогрейте. Подайте с лапшой.

Для тех, у кого стенокардия

СУФЛЕ В ГРЕЧНЕВОЙ ШУБЕ

300 г куриного филе, 1 стакан вареной гречки, 2 яйца, помидор, маленькая луковица, 1 ст. ложка нежирной сметаны, соль по вкусу.

Филе нарежьте кусочками, добавьте лук и желток, посолите, измельчите в блендере или пропустите через мясорубку. Белок взбейте в пену, добавьте в фарш, перемешайте. В гречку вбейте яйцо, посолите, перемешайте. На дно и вдоль бортиков порционных формочек выложите гречку, в середину — фарш. Смажьте сметаной, украсьте кусочком помидора, поставьте на противень с водой и готовьте в разогретой до 180°С духовке до готовности.

В доме малыш

Запеканка «Солнечная фантазия». По 500 г тыквы и творога, 1 морковь, 1 яблоко, по 100 г орехов и кураги, горсть изюма, 1 ст. ложка растительного масла, соль и сахар по вкусу. Натрите на крупной терке тыкву, морковь и яблоко. Протрите через сито творог, перемешайте всю массу. Орехи и курагу измельчите, добавьте к творогу, перемешайте с изюмом, солью и сахаром. Массу выложите в смазанную маслом форму для запекания. Выпекайте в духовке до золотистой корочки.

Салаты с рыбой

Аппетитно!

«ПЕРЕВЁРТЫШ»

200 г свежих шампиньонов, 1 ст. ложка растительного масла, 3 вареных яйца, 120 г сыра, 1 пучок укропа, 2 стакана вареного риса, 150 г майонеза, 6 тонких ломтиков семги, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

Обжарьте мелко нарезанные шампиньоны и оставьте остывать. Яйца и укроп порубите, сыр натрите. Перемешайте все, кроме рыбы, посолите и поперчите по вкусу. Смажьте маслом маленькие гладкие формы для запекания (или одну большую), выстелите их ломтиками семги, наполните салатом и слегка утрамбуйте. Подержите в холодильнике, а перед подачей переверните на тарелку.

«МОРСКОЙ»

400 г любой рыбы, 250 г морской капусты, 3 вареных яйца, 1 луковица, майонез, зелень.

Измельчите вареное рыбное филе, лук, яйца, соедините все с капустой, добавьте майонез, перемешайте. Посыпьте зеленью.

Вкусные рецепты от кашля

ВЫЛЕЧИТЬ КАШЕЛЬ ПРИ ПРОСТУДЕ МОЖНО СРЕДСТВАМИ ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД. ОНИ ПОВЫСЯТ ИММУНИТЕТ И ПОМОГУТ ОРГАНИЗМУ САМОСТОЯТЕЛЬНО БОРОТЬСЯ С ИНФЕКЦИЕЙ.

Грушевый

Залейте 1 стакан сушеных груш 0,5 л холодной воды и варите полчаса. Затем кастрюлю снимите с огня, укутайте и настаивайте 4-5 часов. Лучше всего сварить груши утром, чтобы пить по 1/2 стакана на перед едой. Если сушеных груш нет, можно сварить свежие и также настоять. Употреблять надо не только жидкость, но и сами груши. Наши бабушки запекали свежие груши и давали детишкам от кашля. Хороший эффект от этих фруктов будет в любом виде.

При простуде замочите 1,5 ст. ложки изюма в холодной воде на час, отожмите и съешьте перед сном. Запейте горячим молоком.

Леденцы из имбиря

В стакан любого меда добавьте 1 чайн. ложку измельченного корня имбиря. Медово-имбирную массу держите на медленном огне до загустения. Когда масса загустеет так, что ее трудно будет размешивать, снимите с огня и дайте застыть. В результате должно получиться что-то вроде домашних леденцов. Ежедневно нужно съедать по 2-3 таких «конфеты». Обычно кашель проходит на третий день.

Банановый

Мелко порежьте 2 очень спелых банана, положите в эмалированную кастрюлю и залейте 1 стаканом крутого кипятка. Покипятите 10-15 минут, процедите в горячем виде, добавьте 1 ст. ложку меда. Пейте этот компот максимально теплым — такой температуры, чтобы рот терпел. Помогает очень хорошо — за пару дней кашель проходит.

Лечимся ягодами

Надо пить по 1 ст. ложке брусничного сиропа, а запивать — клубничным чаем. Но не из пакетиков, а из свежей или замороженной клубники, залитой кипятком с сахаром или медом.

Спасаемся айвой

Советуем держать ее в холодильнике как неотложную помощь. Как только начинается кашель, сразу готовьте отвар. 1-2 айвы хорошо обмойте, нарежьте вместе с косточками на средние кусочки, залейте 2 стаканами воды, доведите до кипения и варите 5 минут. Пить айвовый отвар надо обязательно горячим. Можно подсластить сахаром или медом. Очень хорошо помогает, особенно если лечить кашель в самом начале.

От кашля инжир выручает

Рецепт действенный, но и очень калорийный. Возьмите 1 л самого жирного молока, поставьте на огонь, положите в него 5-6 крупных ягод инжира и варите полчаса. После этого настаивайте в этой же кастрюле 2-3 часа. Выньте инжир и употребляйте по ягодке перед едой, а молоко, в котором он варился, пейте разогретым на ночь.

Знаете ли вы, что...

* Больше всего чеснока едят в Юго-Восточной Азии.
* В чесночном соке содержится 20% сахара. Так что чеснок — один из самых сладких овощей, просто это не чувствуется из-за жгучих веществ, содержащихся в нем.
* Регулярное употребление чеснока на 10% снижает уровень вредного холестерина в крови.
* В Торонто считается противозаконной езда в общественном транспорте, если человек перед этим поел чеснок.

На каждый день

ОТ АСТМЫ — АРБУЗ С МЁДОМ

Выньте 1/3 мякоти из спелого арбуза весом 3-5 кг, залейте в образовавшуюся емкость мед, закройте отверстие срезанным куском арбуза, оберните его толстой тканью (например, мешковиной) и заройте в землю на глубине 50 см. Через 5 дней аккуратно извлеките мякоть с медом, выдавите из нее сок. Пейте утром по 1/2 стакана, а вечером по 1 стакану. На курс лечения требуется 5 арбузов.

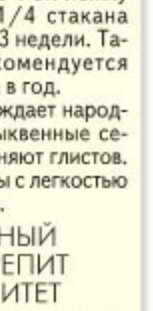
ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ ОЧИСТЯТ КРОВЬ

Смелите в порошок тыквенные семечки, чтобы получилось 100 г порошка, залейте 0,5 л водки, настаивайте 14 дней, процедите через несколько слоев марли. Принимайте по 3-4 раза в день за полчаса до еды, размешав 1 ст. ложку порошка в 1/4 стакана воды. Курс — 2-3 недели. Такую чистку рекомендуется проводить 2 раза в год.

P. S. Как утверждает народная медицина, тыквенные семечки также изгоняют глистов. Уже через 3 дня вы с легкостью от них избавитесь.

ИМБИРНЫЙ ЧАЙ УКРЕПИТ ИММУНИТЕТ

В маленькую кастрюльку положите 1 чайн. ложку тертого имбиря, залейте 1 стаканом кипятка и подержите на маленьком огне 5 минут. Сняв с плиты, добавьте натертый на мелкой терке зубчик чеснока, красный молотый перец на кончике ножа, перемешайте, процедите. Добавьте 1 ст. ложку лимонного сока и 1 чайн. ложку меда. Пейте медленно, маленькими глотками.



При цистите

Диета при лечении цистита важна, потому что воспаленный мочевой пузырь быстро реагирует на некоторые продукты и напитки.

* Пейте в день не меньше 2 литров жидкости. Лучшие напитки для мочевого пузыря — чистая вода и сок или морс из клюквы. Клюква — лидер в профилактике и лечении цистита. Ее действие сравнимо с эффективностью антибиотиков, но действует она по-другому. Биофлавоноиды, содержащиеся в ней, не дают вредным бактериям прикрепляться к стенкам пузыря. Морс можно пить в любом количестве, а вот сока разрешается выпивать не больше стакана в день.
* Много растворимого кофе, черного чая, шоколада и какао, меда и сладостей только усугубят болезнь. Категорически запрещается любой алкоголь.
* А вот натуральный кофе не больше двух чашек в день даже полезен. Согласно исследованиям, кроме мочегонного эффекта, его употребление снижает риск развития рака мочевого пузыря.
* Цитрусовые, ананасы и соки из них противопоказаны при цистите.
* Из овощей под запретом щавель, шпинат и помидоры в больших количествах.
* Острые и пряные соусы, приправы, маринады, кетчупы и жгучие специи категорически запрещаются, так как способны раздражать слизистую мочевого пузыря.
* Не ешьте соленые и копченые продукты: они вызывают задержку жидкости и отеки, усугубляют воспаление.
* Отруби богаты витаминами группы В, поэтому улучшают кровоснабжение мочевого пузыря.
* Шиповник и облепиха повысят иммунитет, обогатят витамином С и улучшат тонус стенок пузыря.
* В тыквенных семечках много витамина Е и цинка, необходимых для нормальной работы всей мочеполовой системы.

И. С. Мусаева, диетолог, врач высшей категории

Мушки перед глазами перестали мелькать, рука не немеет, ногти не слоятся, а ноги не мерзнут...

Во-первых, я располнела — с 70 до 95 кг. А все потому, что на пенсии жить спокойнее. Утром телевизор лежа посмотришь, поешь и опять на диван. И вот замечаю — стали у меня неметь руки и ноги, перед глазами появились мушки. Терапевт сказал, что давление высокое и атеросклероз. Потом заболело колено, дальше — печень и желчный пузырь... Принесла я в очередной раз от врача рецепты, посчитала — надо купить аж 12 лекарств! Вот и выбирай: лечиться в этом месяце или кормиться. Пришла домой расстроенная. На столе лежит «Айболит», а в нем статья о льняном масле. Оказывается, оно очень хорошо помогает при атеросклерозе, растворяет холестерин, за счет чего падает давление. Купила небольшую бутылочку. Попробовала — горькое, невкусное. Как им салат заправлять? Но потраченных денег жалко, и начала каждой утро пить это масло по 1 чайн. ложке натощак, хотя не очень-то верила в успех. Пропила 2 недели и заметила, что правая рука перестала неметь во сне и мушки перед глазами меньше мелькают. Да и ноги перестали мерзнуть. Раньше без шерстяных носков даже летом по дому не могла ходить, а тут ноги теплые. Купила вторую бутылку — уже с большим энтузиазмом. Выпила, пошла к терапевту, чтобы измерить давление, — снизилось. Врач подтвердила, что так могло подействовать льняное масло. Кстати, у меня и волосы укрепились, стали виться, и ногти перестали слоиться.

Е. И. Нерестова, Мурманская обл.

Прикинь на себя

Какая польза от арбузной корки?

ЭТО ПРЕКРАСНОЕ МОЧЕГОННОЕ СРЕДСТВО ПРИ ОТЕКАХ, ЕСЛИ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ С ПОЧКАМИ, СЕРДЦЕМ И СОСУДАМИ. ПОЛЕЗНЫ ОНИ ТАКЖЕ ПРИ ПОДАГРЕ, ОЖИРЕНИИ И ГИПЕРТОНИИ.

МОЧЕГОННОЕ действие арбузных корок может проявляться даже при употреблении их в виде варенья и цукатов. Повышая мочевыделение, они не раздражают почки и мочевыводящие пути. Их полезно употреблять для укрепления организма после тяжелой болезни, при затрудненном мочеиспускании, камнях в почках и печени, водянке. Корки арбуза придут на помощь и при запорах, потому что в них много клетчатки, а она усиливает перистальтику кишечника и облегчает дефекацию. Это средство подходит даже для детей.

*** Как мочегонное средство** 20 г свежих или сухих корок залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

*** Если есть камни в почках и для выведения из организма солей при подагре,** принимайте порошок из зеленого верхнего слоя корок, разводя в теплой воде или заливая водой с медом, от 1 чайн. ложки до 2 ст. ложек 2-3 раза в день до еды. Дозу надо подбирать индивидуально. Еще один хороший рецепт при почечнокаменной болезни: залейте 2 ст. ложки порошка из зеленого верхнего слоя корок 0,5 л кипятка, настаивайте 45 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день после еды.

*** При мочекаменной болезни** арбузные корки нарежьте, обильно посыпьте сахаром и оставьте на некоторое время. Выделившийся сок слейте в темную бутылку и храните в холодильнике. Пейте по 1 ст. ложке с чаем.

*** При заболеваниях печени** залейте 2 ст. ложки сухих измельченных арбузных корок 0,5 л кипятка, настаивайте до охлаждения, процедите. Пейте по 1/2 стакана 5 раз в день за 30 минут до еды.

*** При желчнокаменной болезни** залейте 150 г сухих корок 1 л кипятка, кипятите на слабом огне 30 минут, настаивайте до охлаждения, процедите. Принимайте по 1 стакану 3-4 раза в день до еды.

*** При дисбактериозе** 1 ст. ложку измельченных корок залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 10 минут на слабом огне, настаивайте 10 минут, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

*** При запоре** залейте 500 г свежих корок 0,5 л кипятка и кипятите под крышкой на медленном огне 30 минут. Настаивайте до охлаждения, процедите. Пейте в теплом виде по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

*** Для выведения из организма солей** 2 ст. ложки измельченных корок с вечера залейте в термосе 0,5 л кипятка, утром процедите и выпейте в течение дня в несколько приемов.

*** При бессоннице, ишемической болезни сердца** принимайте порошок из арбузных корок по 1/2 чайн. ложки, размешав в 1/2 стакана воды или кефира, 2 раза в день между приемами пищи.

Если арбузные корки принимать регулярно, это может привести к снижению содержания в организме калия. Чтобы восполнить его недостаток, нужно есть продукты, богатые калием: курагу, чернослив, изюм, орехи. Также возможно обострение желудочно-кишечных заболеваний, метеоризм.

Икона Антипы, епископа Пергамского

Этому святому молятся об исцелении от зубных болезней. Молитва к нему помогает также при душевных недугах и унынии.

МОЛИТВА

О, преславный священномучениче Антипо, скорый помощниче христианом в болезнех! Верую от всея души и помышления, яко дадеся тебе от Господа дар болящия врачевати и разслабленныя укрепляти, сего ради к тебе, яко благодатному врачу болезней, аз немощный [немощная] прибегаю и, твой досточтимый образ с благоговением лобызая, молюся: твоим предстательством у Царя Небеснаго испроси мне болящему [болящей] исцеление от удручающия мя зубныя болезни, аще бо и недостоин [недостойна] есмь тебе благостнейшаго отца и приснаго заступника моего: но ты, быв подражатель человеколюбия Божия, сотвори мя достойна [достойну] твоего заступления чрез мое обращение от злых дел к благому житию: уврачуй обильно дарованною тебе благодатию язвы и струпы души и тела моего, даруй ми здравие и спасение и во всем благое поспешение, да тако тихое и безмолвное житие пожив во всяком благочестии и чистоте, сподоблюся со всеми святыми славити Всесвятое имя Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь.

В нашем городе дождь...

* В XVII веке в Великобритании был принят закон о дожде, по которому за неправильное предсказание дождя синоптика казнили.

* Человек может остаться под дождем совершенно сухим, если находится в пустыне. На самом деле дожди в пустыне бывают, но о них невозможно узнать, т. к. капли просто не долетают до земли, испаряясь под воздействием горячего воздуха.

* Примерно один из 100 миллионов людей страдает аллергией на дождь. Любое воздействие воды на кожу вызывает покраснение, отеки, а от попадания под дождь такие люди могут умереть.

* В Португалии дождь является уважительной причиной не выходить на работу.

* В городке Уайнсберг (штат Огайо) 29 июля из года в год непременно идет дождь, это длится на протяжении 100 лет.

Умные мысли

■ МЫ ДУМАЕМ:
ВОТ ПРИШЛИ НЕСЧАСТЬЯ,
КОТОРЫХ НЕТ
НИ У КОГО.
ВОТ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА,
ИЗ КОТОРЫХ НЕТ ВЫХОДА.
А ЭТО БОГ С ЛЮБОВЬЮ ПОСМОТРЕЛ НА НАС,
ЭТО БОГ ПРИБЛИЗИЛСЯ.

Праведный Алексей Мечев

■ ВСЕ МЫ ГРЕШИМ,
НО ОДНИ
ГРЕШАТ И КАЮТСЯ, ДРУГИЕ
ХУЛЯТ ВСЕ ЗАКОНЫ,
КОТОРЫЕ ОНИ НАРУШАЮТ.

Иоанн Сан-Францисский

■ ХРИСТИАНСКАЯ
ЛЮБОВЬ
ПРОВЕРЯЕТСЯ
ОТНОШЕНИЕМ К НЕДРУГАМ.

Святитель Феофан Затворник

Такая история ***За гранью***

Бабка привела на дачу...

ГОВОРЯТ, МЕРТВЫЕ НЕЗРИМО РЯДОМ. НО ИХ НЕ СТОИТ БОЯТЬСЯ: ИНОГДА ОНИ МОГУТ ПОМОЧЬ. И ВСЕ, ЧТО ИМ НУЖНО, ЧТОБЫ БЛИЗКИЕ ХОТЬ ИНОГДА МОЛИЛИСЬ ЗА НИХ...

Баба Евдокия никогда не видела меня, своего внука. Умерла, всеми забытая, в сумасшедшем доме. Говорили, что в молодости она увлекалась черной магией, а может, это только слухи. Помню, когда мне исполнилось 8 лет, папе пришла телеграмма о смерти бабушки, и он поехал на похороны.

Спустя десятилетия однажды мне стало плохо на работе. Я дышал с трудом, вдруг накатили слабость и страх. Но это не был приступ. В горле что-то мешало проникновению воздуха. Горло беспокоило меня уже давно. Все было как при ангине: обложенность, насморк и слабость. Но насморк прошел через 2 недели, а горло все не отпускало. Становилось только хуже. Пошел к врачу. Он прописал антибиотики и дал направление в областную больницу к лору. Второй лор диагностировал у меня тонзиллит и прописал различные таблетки от боли в горле. Еще посоветовал проверить щитовидку, но это тоже ничего не дало. Я глотал йод в таблетках, а опухоль в горле не проходила. Неделю. Две. Месяц. Два... Так и жил с опухшим горлом. Периодически становилось немного легче, но потом снова все возвращалось. Мне посоветовали обратиться в онкодиспансер. А одна докторша и вовсе сказала, что у меня невроз, и что мне нравится ходить по врачам и нести ахинею. В тот момент, когда она мне это говорила, я чувствовал себя так плохо, что боялся послать ее куда подальше. Мне что-то мешало дышать.

Увидеть во сне чистотел — к выздоровлению от изнурительной болезни и переменам в жизни.

Однажды под утро мне приснилась женщина в цветастой рубашке и ситцевом платочке с голубыми-голубыми глазами. Не молодая, но еще и не старая. Она взяла меня за руку и куда-то повела. Я послушно пошел за ней. Вдруг мы остановились. Она показала пальцем вниз, туда, где росла какая-то трава, вроде бы сорняк с желтыми мелкими цветками. Улыбнулась и... растаяла. А я наклонился и стал рассматривать это растение. Где-то я его уже видел. Оглянулся вокруг — да это же наша дача! И тут же проснулся.

Рассказал маме о сне, она, подумав немного, спросила: «А как она выглядела, эта женщина? В ситцевом платке? В цветастой рубашке? А волосы темные?» — «Ага. И глаза голубые-голубые! Как у тебя». — «Не иначе как бабка Евдокия была! Куда, говоришь, она тебя привела?» Мы поехали на дачу. И вот стою я на том самом месте, что и во сне. Еле дышу... «Да это же чистотел! Вокруг сплошной чистотел! Наверное, Евдокия не зря приходила, жаль тебя стало, за нами с неба наблюдает и все видит... А чистотел ведь опухоли лечит!» Мы сорвали несколько кустов, из которых мама приготовила лекарство, и вскоре вылечила меня.

В. Ю. Мелехов, Тверь

СЕЕМ РОЖЬ, А КОСИМ ЛЕБЕДУ

Сеем рожь, а косим лебеду,
Непрестанно ищем виноватых,
Строим рай, а вертимся в аду,
Узнавая в ближнем супостата.
Словоблудьем залита земля,
Каждый норовит в евангелисты
И к кормушке, чтобы опосля
Самому свернуть с тропы тернистой.
Плоть ликует, дух уничижен,
Суета перечеркнула вечность,
И страну десницею чужой
Волокут куда-то на увечья.
Наши души, от тоскливых дум
Обессилив, примирились с ложью...
Потому сеем лебеду,
Называя сеяное рожью.

Р. Матюшин, Каменец

— Приворот — надежное средство!

Райская птичка быстрее вертолёта!

Самая маленькая птичка на свете — колибри — летает лучше и быстрее вертолета. Причем не простого, а военного.

Крылышки колибри такие супермощные, что даже самые современные средства с ней не потягаются. Мигрируя с полуострова Флорида (США) до одного из мексиканских полуостровов, колибри преодолевает путь в 1000 км за 20 часов! Это при весе 7-15 граммов! Причем ни ураганы, ни бури, ни шторм птичкам не страшны, летят себе и летят без остановки. Ученые считают, что главной причиной такой летучести является мощное сердце — у колибри оно занимает половину полости всего тела.

Приметы осени

■ ПЕРЕЕЗЖАТЬ В НОВОЕ
ЖИЛЬЕ ЛУЧШЕ
В БАБЬЕ ЛЕТО: ЖИЗНЬ БУДЕТ
СЫТОЙ И РАДОСТНОЙ.

■ ЕСЛИ ГРИБОВ ОСЕНЬЮ
МАЛО, А ОРЕХОВ МНОГО,
ЗИМА БУДЕТ СУРОВОЙ.

■ В СТАРИНУ НА ПОКРОВ
ХОДИЛИ СВАТЫ. СЧИТАЛОСЬ,
ЧТО ДЕВУШКА,
КОТОРАЯ ОТКАЗАЛА СВАТАМ
В ЭТОТ ДЕНЬ, ЕЩЕ ГОДА
ТРИ НЕ БУДЕТ
НИКЕМ ПРОСВАТАНА.

Твои речи — тебе в плечи!

Моя бабушка знала много советов и молитв, готовила настойки от многих болезней, хранила народные рецепты. Некоторые из них я запомнил и по сей день применяю. Они пригодятся в жизни — православным, и не только.

* Сретенская вода, полученная из снега, собранного 15.02 (Сретенье Господне), считается средством от недугов и жизненных неудач.

* Дом будет защищен от сглаза, если в нем нечетное число ступенек, дверей и окон. Чаще ставьте на стол и подоконник букеты из калины, рябины, сирени.

* В гости зашел человек-завистник? Скажите про себя: «Твои речи — тебе в плечи» — и незаметно для всех бросьте ему вслед щепотку соли.

Берегите себя, и дай Бог всем здоровья!

Ю. М. Попелич, Краснодарский край

Чёрный вестник постучался в дверь

В Израиле родственникам погибшего военного, полицейского или работника службы спасения сообщают о трагедии только при личной встрече представители специальной команды. Их называют черными вестниками.

НЕ ПРИВЕДИ ГОСПОДИ!

Матери и отцы, бабушки и дедушки солдат и офицеров молят судьбу, чтобы черный вестник не пришел к их порогу. Война не оставляет без работы черных вестников. За период с 17 июля по 2 августа в Газе и на границе с сектором погибло 64 израильских военнослужащих.

По иудейской и мусульманской традициям похороны не откладывают. Поэтому у иудеев хоронят в день гибели или на следующий, если этот день не приходится на субботу. У военнослужащих особый статус: их хоронят не на гражданских, а на военных кладбищах.

Оберег в виде тигренка поможет тем, кто хочет одержать победу над собой: бросить курить, перестать опаздывать или переедать на ночь.

Черный вестник в дверь никогда не звонит — только стучит. Такова традиция. Если ему долго не открывают, терпеливо ждет. Ожидать хозяев он может часами — таков его служебный долг. Иногда он проводит у закрытых дверей целый день. Черный вестник понимает, что несет страшную весть, что он «гонец смерти», и потому никогда не торопится. Ведь жизнь тех, в чей дом он вошел, раскалывается на время до и после его прихода. Такая работа не для всех. Нервы выбравших такую трудовую стезю должны быть крепкими.

Обычно «гонцами смерти» служат военнослужащие, окончившие специальные курсы. Они изучают не только психологию, но и проходят серьезную медицинскую подготовку. Важность такой подготовки трудно переоценить. Ведь нередки случаи, когда, получив известие о гибели сына, мать может лишиться сознания и сама оказывается на пороге смерти. «Гонцы смерти» в этом случае вызывают скорую помощь. Черные вестники действуют от имени городской комендатуры.

К ДЕТЯМ — ОСОБЫЙ ПОДХОД

Согласно израильским законам, если умерли родители, детям об этом сообщают лично, даже если они еще совсем маленькие. В Израиле 20 лет назад существовала совершенно другая инструкция, запрещавшая рассказывать детям дошкольного возраста о любых новостях, травмирующих их психику. Но затем психологи пришли к выводу, что еще хуже, когда дети живут, не зная, что отца, матери или другого близкого родственника уже нет на свете. «Лучше, если ребенок освободится от травмирующего психологического груза вместе со взрослыми», — говорят психологи.

ДЛЯ САМИХ «АНГЕЛОВ СМЕРТИ» ГЛАВНОЕ — НЕ СЛОМАТЬСЯ

Каждый находит свой способ психологической разрядки. Кто-то, вернувшись после очередного визита в несчастную семью, включает на полную громкость радио и кричит во весь голос, чтобы выплеснуть наружу накопившуюся боль. Кому-то помогает прийти в себя черный юмор, которым он начинает сыпать направо и налево. А кто-то, приходя с работы, замыкается в себе и несколько часов ни с кем не разговаривает.

Куда ставить икону?

Кое-что об умении жить

Какие иконы надо иметь в квартире, как их правильно расположить и в каких комнатах?

И. Н. Романова, Вологодская обл.

В доме надо иметь те иконы, перед которыми вы будете регулярно молиться, которые будут для вас святыней. Если для вас это всего лишь предмет интерьера или некий оберег, то лучше в дом вообще не приносить икон. Что касается расположения в квартире — это дело вкуса и желаний. Но есть и определенные правила. Святой, красный угол в любой комнате — место самое парадное, видное и праздничное. Это не дальний и пыльный уголочек в серванте, заставленном фарфором, из-за которого робко проглядывают образа. Для верующего человека красный угол — это центр жилища. Некоторые размещают иконы в доме так, чтобы перед ними можно было зажечь свечи, лампадку, воскурить ладан.

Традиционно в доме православных имеются иконы Святой Троицы или только Христа Спасителя, иконы Божией Матери, святых покровителей семьи (тех святых, чьи имена носят члены семьи), иконы святых ангелов, святой Крест (Распятие).

Отец Василий, священнослужитель

Ёшкин кот!

В Китае почитают манго

Неведомые прежде золотистые фрукты китайцы с некоторых пор стали буквально боготворить.

В 1968 году китайский лидер Мао Цзэдун принимал пакистанскую делегацию. Пакистанцы преподнесли в дар вождю корзину с плодами манго. Мао не очень нравился вкус этих фруктов, и он отправил корзину рабочим в город Цинхуа. Странные экзотические плоды от председателя КНР настолько пришлись по душе пролетариям, что они разослали по одному манго на другие китайские заводы, чтобы и там тоже смогли оценить теплоту сердца Великого Кормчего. Этот порыв вызвал непредвиденные последствия: в Китае возник культ манго. Невеломые прежде золотистые фрукты китайцы стали буквально боготворить. На пекинской текстильной фабрике рабочие обработали присланное манго воском, чтобы сохранить драгоценный плод для потомков. Мимо манго проходили трудящиеся и по очереди кланялись плоду. Когда манго начинали гнить, их осторожно очищали и варили, а каждый рабочий получал ложку отвара, чтобы исполниться «духом Мао». Вскоре изображение манго можно было встретить везде — от кухонной посуды до партийной символики. Крестьяне из деревень проходили пешком огромные расстояния с одной целью: увидеть своими глазами таинственный фрукт, который теперь считался источником бессмертия — «живой мыслью Мао». В китайских семьях появились восковые и пластиковые манго, они даже стали занимать место статуэток Будды на домашних алтарях. Если кто-то относился к священным плодам не слишком благоговейно, его ожидало суровое наказание. Известно, когда один сельский стоматолог, впервые увидевший манго, сравнил его со сладким картофелем, то за это врача обвинили в злостной клевете и казнили.

Официальный рупор Китая газета «Жэньминь жибао» опубликовала такое стихотворение: «Вижу золотое манго, словно вижу Великого Вождя — Председателя Мао. Снова и снова трогаю золотое манго. От него так тепло».

Покойный парень хотел предупредить об опасности или забрать к себе?

Случилось это в 2010 году. До сих пор помню, как будто произошло вчера. У меня был тяжелый период, о котором нелегко рассказывать. Невыносимо было держать в себе душевную боль, и я решила сходить на кладбище (я мусульманка, а нам нельзя этого делать). Сразу привлекла внимание одна ухоженная красивая могилка с портретом молодого парня. Сложилось впечатление, что он был светлым, добрым человеком. Села на скамейку и просто начала рассказывать ему о своей нелегкой жизни. Поплакала, вроде стало легче. Пожелала, чтобы он покоился с миром, положила две гвоздички и ушла.

Через день снится мне сон: ночь, я сплю. Вдруг слышу — кто-то стучится в дверь. Спросила: «Кто?» — никто не ответил. Потихоньку открыла дверь и вижу: стоит парень в кожаной куртке — тот самый, с фотографии на кладбище. Я почему-то не испугалась, не закричала, а он стоит и молчит. Примерно минуту стояли и молча смотрели друг другу в глаза — и я проснулась... Через 2 недели на перекрестке меня чуть не сбила машина. Не буду описывать все подробности, но я отделалась лишь испугом и парой ушибов.

Парень из сна не выходил у меня из головы. Через знакомых выяснила, что его убили в конце осени, поэтому он приходил в мокрой кожаной куртке. Что это было, до сих пор остается для меня загадкой. То ли парень хотел предупредить меня об опасности, то ли забрать к себе?

Ирина, Кузнецк, Пензенская обл.

ТОЛЬКО У НАС ЧИХНУВШЕМУ ПЕРВЫЙ РАЗ ГОВОРЯТ «БУДЬ ЗДОРОВ!», ВТОРОЙ — «БУДЬ ЗДОРОВ!», А НА ТРЕТИЙ — «ДА ТЫ ДОСТАЛ УЖЕ!»

Универсальное лекарство Гинкоум – фитотерапия от Эвалар

Натуральное лекарство
Гинкоум - №1 в России*

Действие	Результат
Улучшает мозговое кровообращение	Устраняет головную боль и головокружение, в том числе при переменах погоды
Снабжает мозг кислородом и глюкозой	Улучшает память и внимание, повышает умственную активность
Улучшает периферическое кровообращение	Уменьшает боль и тяжесть в ногах
Снижает вязкость крови, препятствует образованию тромбов	Профилактика инфарктов и инсультов

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках! «Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). Реклама.
*По данным маркетингового агентства «DSM Group».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

На эту необычную пару из Югорска, Ханты-Мансийского автономного округа, обычно оглядываются все прохожие. Еще бы — кавалер ростом почти два метра, а его любимая — настоящая дюймовочка, чуть выше метра. Но 27-летняя Алина и 29-летний Дмитрий Якоревы не обращают внимания на любопытных зевак. Наслаждаются счастьем и растят дочь Киру.

ЛАПША
из писем читателей

Я перестал спорить с женой по поводу выбора имен для наших детей после того, как она сказала: «Знаешь что, у наших детей будет твоя фамилия и твое отчество, дай мне хоть имя выбрать, я же их все-таки рожаю!»

Андрей, Ессентуки

Нашел школьный дневник отца, а в нем запись: «На уроке биологии с криком «Лети, птичка, ты свободна!» выкинул чучело дятла в окно». Ну, теперь понятно, в кого я уродился...

Владимир, Таганрог

Моя подруга никогда не отличалась оригинальностью. В детстве, помню, у нее был попугай Попугай, потом кошка Кошка, сейчас собака Собака. Сегодня она сказала, что беременна. Мне кажется, я знаю, как она назовет своего ребенка...

Инна, Первоуральск

Сегодня с женой приехали забирать детей с дачи. Первым к нам навстречу выбежал счастливый, радостный дедушка.

Игорь, Иваново

Когда у меня сноха появилась, я не могла улыбаться полгода, как ни старалась.

Лилия, Тула

РАБОТА — ЭТО ТАКОЕ МЕСТО, ГДЕ УТРО НАЧИНАЕТСЯ С АРОМАТНОГО КОФЕ, А ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ДЕРГАЮЩИМСЯ ГЛАЗОМ И ЖЕЛАНИЕМ КОГО-НИБУДЬ УБИТЬ.

Детки балдеют!

Весёлые старты

У сына-третьеклассника в школе грядут «Веселые старты», причем с участием родителей. И деточка сразу же нас с женой к себе в команду записал, о чем торжественно сообщил вечером:

— Мам, пап, я вас взял к себе в команду на «Веселые старты»! Наша команда называется «Мама, папа, я — спортивная семья!».

А мы как-то со спортом ну никак не дружим. Смотреть еще ладно, поболеть можем, а вот чтобы самим...

Жена делает мне страшные глаза, и я пытаюсь деликатно сказать:

— А может, у тебя будет команда «Деда, баба, я — тоже спортивная семья!»?

Сын строго:

— Попрошу не путать «Веселые старты» с забегом пенсионеров-скороходов!

Денис Г., Новосибирск

Страсти-мордасти

ВЕЧЕРИНКА

А СУПРУГ, ПРЕДСТАВЬТЕ, С ЭТОЙ ШТУЧКОЙ ВЫХОДИЛ ДВА РАЗА НА БАЛКОН!!! ОХ, УСТРОЮ НЕГОДЯЮ ВЗБУЧКУ И С БЛИЖАЙШЕЙ ВЫПРОШУ ПОЛУЧКИ НОВЕНЬКИЙ МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН!

Нас недавно в гости пригласили — сослуживцу мужа сорок пять. Мы купили семь тигровых лилий, портмоне из кожи крокодильей, даже удалось не опоздать.

Пир горой, шампанское рекою, водка, джин, ликеры и коньяк. Кто-то в оливье залез рукою, кто-то шарит под столом ногою, кто-то взял соседа за пиджак.

Перед чаем танцы объявляют. Вдруг мадам в костюме голубом к моему супругу подбегает и на белый танец приглашает, оттерев меня крутым бедром.

Улыбнулась я в ответ на это и скандал не стала учинять — вышла в холл, чтоб у ее берета (тоже, кстати, голубого цвета) парочку пумпонов оторвать.

А вернулась в зал — чуть не упала: танго с ней танцует мой барсук! Я опять ни слова не сказала, ручкою танцорам помахала, вышла в холл, сломала ей каблук.

В зал вошла — вот это то, что надо! Очень привлекательный блондин... Пригласила, сбацали ламбаду, танцевали просто до упаду... Неужели он пришел один?

В общем, было выпито немало, мы играли в фанты и в лото, я опять с блондином танцевала (правда, в холл разочек выбегала — даме хлястик срезать от пальто).

А супруг, представьте, с этой штучкой выходил два раза на балкон!!! Ох, устрою негодяю взбучку и с ближайшей выпрошу получки новенький мобильный телефон!

Хорошо в гостях, а дома лучше... Стали расползаться в пять утра. Мой супруг, зеленый как огурчик, мне подал пальто и ридикюльчик. Я смотрю, а на пальто дыра! Ридикюль лишился пары стразов, шарфик в масле (видимо, от шпрот) — ведь не отстираешь, нужно сразу... Господи, какая же зараза мне в ботинок вылила компот?!

Что за люди, ничего святого... Кстати, где знакомый мой блондин?.. Ой! Уходит он с коровой... Надо же, как вышло бестолково. Значит, был он тоже не один...

САМЫЙ БЫСТРЫЙ ЗВЕРЬ В МИРЕ НЕ ГЕПАРД, А ЗАРПЛАТА! КАК ЖЕ БЫСТРО ОНА УБЕГАЕТ ИЗ КОШЕЛЬКА!

АНЕКДОТ

Один приятель — другому: «Ты какой-то бледный, что случилось?» — «Да понимаешь, жене уже неделю снится, что она встречается с Путиным». — «И что?» — «Вчера наорал на нее, сказал, чтобы она прекратила эти встречи». — «Ну?» — «Мне сегодня ночью приснился полковник ФСБ и намекнул, чтобы я не лез в это дело».

АНЕКДОТ

Сосед стесняется напомнить другому про долг и начинает издалека: «Холодно, не правда ли?» — «Да, просто мороз!» — «А помните, какая была жара, когда я вам одолжил деньги?»

ИНТЕРЕСНО!

В Древней Греции новорожденных мальчиков из состоятельных семей окунали в ванночку с оливковым маслом, чтобы потом в течение всей жизни у них не росли волосы на теле.

***

В Китае есть река с водопадом, который не замерзает зимой при тридцатиградусном морозе. Зато в середине лета поток по необъяснимым причинам начинает застывать.

***

В 1913 году в Америке считалось вполне законным посылать детей по почте. Штамп почтового отправления ставился на одежду живой посылки, после чего ее доставляли на поезде в сопровождении курьера.

***

В Греции есть традиция: перед церемонией невеста пишет имена своих незамужних подруг на подошвах туфелек. Чье имя в течение дня сотрется первым, та в ближайшее время тоже обретет свое счастье.

Не расслабляйся!

ЗАПИСКИ ДОМОВОГО

10 июля. Начал вести дневник. Последние 150 лет помню, а то что раньше было — забывать стал. Тетрадку стырил у хозяйки, думаю, не заметит.

12 июля. Было скучно. Всю ночь гоняли по дому с котом наперегонки. Хозяйка проснулась, пнула его и заперла в кладовке. За это выдавил остатки зубной пасты в мусорку. Кот расстроен и злится на меня за то, что гоняем вместе, а достается только ему.

14 июля. Ночью от нечего делать гремел посудой и топал. Хозяйка залезла под одеяло и думала, что ей это поможет. Смешная она у меня...

15 июля. Приходил толстый поп с кадилом, завонял весь дом. Сказал хозяйке, что все будет хорошо. А вот фиг вам... Меня кадилом не проймешь.

18 июля. Хозяйка пылесосила. Полтора часа просидели с котом под кроватью. Адская машина! Зато с котом помирились.

21 июля. Долго не писал, три дня искал дневник. Ничего интересного. Приходил к ней какой-то мужик с цветами, оставался ночевать. Попросил кота наделать ему в ботинки. Тот долго отнекивался, но я пообещал ему достать игрушку из-под дивана. Согласился. Опять получил звездюлей. Говорит, что я плохой.

22 июля. Ночью душил хозяйку по старой привычке. Теперь этот мужик ночует у нас каждую ночь. Говорит, что он ее защитит. Рэмбо, блин!

23 июля. Ночью душил мужика. Не нравится он мне.

27 июля. Приезжали из «Битвы экстрасенсов». Каждого посылал к чертовой бабушке, никто не послал обратно. Зато сказали, что я — дух покойного дедушки хозяйки. Врут. Он уехал два года назад.

29 июля. Хозяйка теперь оставляет мне молоко под печкой. Думает, я там сплю. Нашла дурака! Я теперь сплю с ней на кровати, благо мужик испугался и больше не приходит.

30 июля. Натыкала по всей квартире иконок. Походил, посмотрел... Раньше лучше рисовали...

3 августа. Хозяйка весь день бегала по дому, искала кота. Думала, что он сбежал. Сидели в шкафу ржали.

9 августа. Пели песни с котом. Хозяйка звонила ветеринару. Кот теперь переживает за свои шарундулы.

12 августа. Все-таки продала она квартиру. Вот зараза! Вчера съехали. С котом договорились переписываться через голубей. Когда съехали, обнаружил, что он наделал под печкой. Вот гаденыш!

14 августа. Въехала новая семейка... Ну-ну...

Увеличение груди, губ, ягодиц без всяких операций, недорого.
Пасечник дядя Федя

Страшная девочка лечит от заикания по своей фотографии.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23

			З			К	А	Р	Т	У	З			К
			А			У				А				Л
П	Р	О	К	У	Р	О	Р				Г	А	Р	Н
			Л			О				О			З	
			А			К	Р	Е	Т	И	Н		М	
			Д								Б	А	Л	А
			К								И			
П	О	Д	А	Р	О	К					Л			Б
	О			А							Е		З	О
	Л			Р							Т		Р	О
	Г	Л	И	Н	А						Е		Е	
К		Е		Н							Р	И	С	К
Л		С		Т	Р	А	Н	С					Ц	
А		Т		И			А						И	
К	У	Л	Ь	М	А	Н			Г		М	О	Р	Я
С			О			Б	У	Л	А	В	К	А		Л
О		З									Т		Е	
Н	А	Л	О	Г							Р	У	Б	А
		Т									Е		Н	
		Р									Ш		Ф	
		А									К		А	
		Д					Г	У	М	А	Н	И	С	Т
	Л	А	К	Е	И				Р			А		У
	И			Г	О	Н	К	А				Л		П
	С			Р			Н					Е		И
Б	Р	А	В	А	Д	А			Ь			Т	Е	Р

Ой, цветут бананы в поле у ручья!

Чтобы жадиной не стать,
Дал учебник почитать.
Поступила Ирка гадко:
Вся изжевана...

У подъезда к мужу Луши
Подошел какой-то туз
И одним рывком на уши
Натянул ему...

На дуэли Макаронов
Преподать хотел урок
И, забыв, что нет патронов,
Взвел решительно...

Я, о прибыли радея,
Подогнал овец вагон,
А у фермера Евсея
Не готов для них...

Нам солдаты спозаранок
Весь испортили озон!
Перемоткою портянок
Занимался...

Я сперва не поняла:
Что за механизма?!
Смысл дошел, когда была
Сделана мне...

Что за сроки, дядя Миша?!
Это форменный террор!
Ты бы вел себя потише!
Не смотри, что...

В жены взял наш Валька Клавку —
Эту склочницу, пиявку.
Промахнулся Валентин!
Видно, тот еще...

Прошмыгнуть хотел Никита
В кинозал.
Пацан хитер!
Но за шиворот сердито
Дернул зайца...

Зина, будто так и надо,
Подремать охотница.
Заросли мокрицей гряды!
Тоже мне...

В вашем дуле автомата,
Бякин, выросли опята!
Как не стыдно!
Что умолк?!
Выполняй солдатский...

Надоели ухажеры:
Коли, Пети, Вани, Жоры.
Не ходил чтоб ни один,
Объявила...

По траве катались бабы
Рядом с фермой в перекур.
Рассмешил их всех неслабо
Конюх Гришка...

Свадьба. Ночь. Лежу без фрака:
Камасутры лекция.
Громко тявкнула собака —
И привет...

В Новый год супруг Кирилл
Полушалок подарил:
И не моден, и не ярок.
Тоже мне, купил...

«Ты зачем, — спросил Сережа, —
Налепила гипс на рожу?!» —
«Помолчал бы уж, дубина!
На лице не гипс, а...»

Шурин мой, в лесу гуляя,
Белок дергает за хвост.
Те боятся Николая:
Два шестнадцать Колин...

Пусть другим подчас и дико,
Мне их слушать не резон.
Я поставил вроде крика
На авто свое...

И к девчонкам, и в кино —
Везде сумел пролезть!
А оружие одно.
И оно зовется...

Каждый месяц я родную
В экстрасенсы тренирую.
Не отдашь жене аванс —
И супруга входит в...

В суд подал я на Варвару
На 12 тысяч иск!
Хоть и даст она мне жару,
Я иду на этот...

Был Есенин просто гений:
И талантлив, и умен.
Лучше всех он, без сомнений,
Описал опавший...

Знать, такой уж родилась!
Села я на лавку —
Тут же в попу мне впилась
Острая...

Сплетни в прессе не читаю.
Стерпит все бумага.
Мне милее всех, я знаю,
О Форсайтах...

С отпускных объехав мир,
Сделал вывод Лешка:
Самый лучший сувенир —
Русская...

Из детсада наглый вор
Пару кубиков упер.
Пойман был.
Вернул пропажу.
Хоть одна раскрыта...

Нет, не смог в КБ ужиться
Инженер Виталий Ульман.
Он вчера на сослуживца
Уронил в запале...

Укрепляя дисциплину,
Дядя Гена лупит сына.
Неэтично, но от розг
Стал работать лучше...

Отдыхал на корабле
В заграничной стороне.
С громким криком «Эй, земляк!»
Подбежал ко мне...

Ох, совсем жена сдурела —
Ревизор из финотдела.
Ночью ткнешь игриво в бок,
А она: «Плати...»

«Хватит в мочку целовать.
Отвяжись. Не надо». —
«Ну пойдем скорей в кровать!
Ты — моя...»

День столярный завершился,
Насчитал я восемь ранок.
Как держать я умудрился
Так неправильно...

Говорит фотограф Люда:
«Профиль слева — просто чудо!
Если б не подбитый глаз,
Был бы классным и...»

Волк с ягнятами играет,
Выраженья подбирает.
Продолжая чудеса,
Кур в селе пасет...

Кинул биту в цель Прокоп,
Да попал Петрухе в лоб!
Шишка с банку у Петра!
Интересная...

Наша Рита — лучше всех,
Добрая, веселый смех.
В горы ходит, альпинистка,
А по жизни...

Какой ты робкий, милый мой!
Но раз пришел ко мне домой,
Я разрешаю — слышишь, Вань? —
Переступай приличья...

Как послушаешь рекламу —
Караул! Спасите! Мама!
Перхоть жизни не дает,
И во рту зубной...

Шел за мной агент охранки.
Я спокоен, словно в танке.
Обломился царский шпик —
Я завел его в...

Клим в запале: «Я — как «Ту»!
Мне — любую высоту!»
Порвала штаны ограда!
Ну к чему была...

Упал с лошади Евсей
Прямо в грязь с ливреей всей,
Потому что как жокей
Был неважен наш...

«Что нам тот Париж — Дакар! —
Рассуждает дед Макар. —
Мне милей первач, Аленка.
Пусть в избе, но тоже...»

Ни о чем не помечтаешь,
Смех мешает мне Егоркин.
«Ты Твардовского читаешь?» —
«Да». — «А что?» — «Василий...»

Вместо гороскопа

ПАПИНЫ ДОЧКИ: О ТОМ, КАК ВЛИЯЕТ ОТЧЕСТВО НА СУДЬБУ ЖЕНЩИНЫ

ПРО ТО, ЧТО ИМЯ ЧЕЛОВЕКА ВЛИЯЕТ НА СУДЬБУ, ЗНАЮТ ВСЕ. А ВОТ О ЗНАЧЕНИИ СОБСТВЕННОГО ОТЧЕСТВА БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ ДАЖЕ НЕ ДОГАДЫВАЕТСЯ.

Александровны. Эти женщины повторяют характер отца: добры, нежны, энергичны, но строптивы. Любая работа горит у них в руках. Импульсивны, все делают по-своему. Хорошие хозяйки, выбирают уравновешенных мужей. У них много друзей, но женской компании предпочитают мужскую.

Алексеевны. Спокойные и покладистые, хорошо уживаются с коллективом. Не спешат с выводами, расчетливы и сосредоточены. Это отличные хозяйки, умеющие создать в доме уют. У них много друзей, которым они охотно и бескорыстно помогают.

Анатольевны. Упрямы, строги и очень аккуратны. Знакомые именно у них пытаются найти сочувствие и понимание, ведь Анатольевны умеют слушать и соболезновать. Но реальной помощи от них не дождаться.

Андреевны. С такими подругами не расстаются до конца дней, потому что они очень верны и могут найти общий язык с любым человеком. Отличные хозяйки, в доме у них все блестит. Гостеприимны, великолепно готовят, пекут, консервируют, вяжут и шьют.

Антоновны. Им в жизни часто не везет, хотя они добры, отзывчивы, настойчивы и трудолюбивы. Не пройдут мимо чужого горя, помогут по мере сил, особенно старикам. Они застенчивы, одеваются скромно.

Богдановны. Самостоятельны и упрямы, расчетливы и умны. Стремятся занять лидирующее положение, хотя из-за медлительности и неуживчивости им это редко удается. В семье стремятся подмять под себя мужа, часто конфликтуют со свекровью.

Борисовны. Настойчивы, трудолюбивы, порой педантичны. Умеют просчитывать все до мелочей и предвидеть возможные осложнения, однако импульсивны и могут поступать вопреки своим расчетам.

Валентиновны. Капризны и склонны к обману, но добры. Иногда бывают ленивы и не любят доводить до конца начатое дело. С посторонними тактичны и выдержанны, с близкими могут позволить себе грубость и бестактность.

Валерьевны. Упрямые, настойчивые и излишне прямолинейные. Решения принимают твердо и меняют их редко. Умеют взглянуть на себя со стороны. Хорошо уживаются в коллективе, могут быть руководителями. Обладают безупречным вкусом в одежде.

Владиславовны. С людьми ответственны и не выносят необязательности других. Щепетильны, в делах никому не доверяют. Приятные собеседницы, часто лишенные чувства юмора, поэтому над ними лучше не подшучивать. Больше любят заниматься домом, чем ходить в гости и тратить время попусту.

Вячеславовны. Часто действуют по внезапному побуждению, но быстро остывают. Под горячую руку им лучше не попадаться — переждите бурю. Это хозяйки своей судьбы, рассчитывающие только на себя.

Предпочитают ходить в гости, чем принимать их у себя.

Васильевны. Трудолюбивые и выносливые женщины. Бывают очень эгоистичны, особенно в сложных жизненных ситуациях. Могут интриговать и хитрить. Часто бывают скупы. Иногда среди них встречаются щедрые натуры, но это редкие исключения.

Викторовны. Добродушные и покладистые женщины. Хлебосольные хозяйки, однако их радушие иногда бывает показным. Немного завистливы, но никогда в этом не признаются. Стараются ни в чем не отходить от правил, считают себя безупречными в моральном отношении, не склонны к безрассудным порывам. Тщательно рассчитывают, как им следует поступать.

Владимировны. Трудолюбивы и упорны в достижении цели. Индивидуалистки, разборчивы в друзьях и знакомых, общительны, любят ходить в гости, предпочитают мужское общество женскому. Предпочитают синицу в руках и побыстрее.

Геннадьевны. Скромные женщины, не стремящиеся к достижению карьерных высот. Покладистые, уживчивые, с хитринкой.

Георгиевны. Спокойные женщины, часто безразличные. Обожают шумные компании. Домашним хозяйством заниматься не любят, хотя с удовольствием делают перестановки в квартире. Не любят сильных переживаний и хлопот.

Григорьевны. Приятны в общении, хорошо уживаются в коллективе, умеют приспосабливаться к обстоятельствам. Честолюбивы, стремятся занять высокое положение в обществе. Гостеприимные хозяйки, очень преданы семье и друзьям.

Дмитриевны. Упрямы и любят навязывать мнение окружающим. Вспыльчивы и ревнивы, очень любят спорить. Не прочь посплетничать и позлословить о ком-нибудь. Не всегда ладят с людьми. Опасаются задевать сильных мира сего и пасуют перед признанными авторитетами. Осторожны, порой трусливы.

Евгеньевны. Любят поболтать и находиться в центре внимания. К карьерным высотам не стремятся, хотя отличаются трудолюбием. Добры и отзывчивы, готовы прийти на выручку. Бесстрашны и иногда немного бесшабашны.

Егоровны. Тактичные, не стремятся навязать свое мнение, хотя серьезные спорщицы. Упрямы и настойчивы, но в принятии важного решения часто нерешительны. Жизнь их не усыпана розами, им приходится с трудом прокладывать дорогу в жизни.

Ивановны. Доброжелательны к людям, просты и искренни, хотя иногда бывают замкнутыми. Излишней доверчивостью не отличаются. Любят детей, хорошие хозяйки, гостеприимны и хлебосольны. Не полагаются на других, предпочитают самостоятельность.

Игоревны. Обаятельны, самостоятельны, умеют настоять на своем. С незнакомыми людьми сходятся быстро, с близкими внимательны и нежны, готовы защищать семью и дом от всех возможных посягательств.

Ильиничны. Страстные и увлекающиеся натуры, очень требовательны и иногда назойливы. Заботливы и преданы, но не всегда тактичны, из-за чего часто конфликтуют, особенно с родными. Хорошие хозяйки и всегда готовы накормить и обогреть попавшего в беду. Умеют сочувствовать.

Кирилловны. Эти женщины иногда фанатично преданы работе. Из них выходят хорошие руководители — требовательные и критичные. Обладают достаточной гибкостью и осторожностью, тактичны. Обычно молчаливы и немного замкнуты. В кругу близких раскрепощаются и становятся разговорчивыми.

Константиновны. Добрые, отзывчивые, немного несобранные и медлительные. Всегда готовы прийти на помощь, но редко предлагают ее сами. Очень настойчивы, умеют добиваться своего. Обожают спорить по любому поводу. Неплохие хозяйки, хотя и не отличаются аккуратностью.

Леонидовны. Обладают сложным характером — часто эгоистичны и замкнуты. Высоко оценивают себя и свои способности. Имеют много поклонников.

Максимовны. Спокойны и доброжелательны, любят быть в центре внимания, общительны, гостеприимны. Хорошие хозяйки и рукодельницы. Умеют выручить в трудной ситуации.

Михайловны. Добродушны и покладисты, часто попадают под чужое влияние, все проблемы принимают близко к сердцу, нередко сентиментальны. Трудолюбивы и исполнительны, тактичны, иногда слишком заботятся о производимом ими впечатлении. Обаятельны, жизнерадостны, пользуются успехом у мужчин.

Николаевны. Пунктуальны и ответственны. В коллективе, как и в семье, любят верховодить. Для них очень важно, чтобы во всем торжествовала справедливость. Очень упрямы, и им трудно угодить. Независимы и высоко себя ценят, стремятся к самостоятельности. По характеру чаще похожи на отцов, замуж выходить не спешат. К людям относятся с теплотой и пониманием.

Олеговны. Импульсивны, иногда неуравновешенны, однако умеют найти подход к людям и спокойно решить любую проблему. Трудолюбивы, следят за порядком дома и на работе.

Павловны. Общительные, добрые натуры, всегда готовы помочь, но очень упрямы. Любят руководить дома и на работе, поэтому часто не ладят с супругом и коллегами.

Петровны. Исполнительные, добрые и обаятельные. Бывают чересчур прямолинейны и раздражительны. Обладают прекрасным чувством юмора. Имеют успех у мужчин и очень влюбчивы, но их увлечения быстро проходят. Хорошие хозяйки, заботливые матери.

Романовны. Обожают большие и шумные компании. Любят быть на виду. Независимы, горды, с недостойными людьми быстро рвут отношения. Несколько резковаты и не очень тактичны. Трудолюбивы и упорны в достижении цели. Бывают вспыльчивы, но быстро отходят.

Семеновны. Большие дипломаты, умеют избегать конфликтных ситуаций и выходить сухими из воды. Обычно спокойны, покладисты и знают толк в кокетстве. Сентиментальны и иногда непрактичны.

Сергеевны. Большие оптимистки. Веселые, общительные, имеют много друзей. Они тактичны и иногда излишне чувствительны. Свое мнение никому не навязывают, но и сами не следуют чужим указаниям.

Станиславовны. Выносливы и могут выполнять работу наравне с мужчинами. Имеют мужской склад характера. Подвержены сменам настроения, бывают вздорными.

Степановны. Работоспособны, трудолюбивы, не очень разговорчивы, но умеют слушать и сочувствовать. С близкими часто раздражительны. Когда дело касается жизненно важных вопросов, бывают нерешительными, несмотря на твердый характер. Это преданные жены и заботливые матери.

Федоровны. Иногда могут вспылить, но очень быстро отходят и просят прошения за несдержанность. Ценят дисциплину, в семье несут на себе весь груз семейных забот. Добры, отзывчивы и мягкосердечны.

Юрьевны. Эти женщины часто притягивают слабых мужчин. Очень чувственны, кокетливы и влюбчивы. Склонны переоценивать свои достоинства, хотя их у них немало. Очень эмоциональны и впадают в крайности — то щедры до безрассудства, то расчетливы и хитры. Но упрямство и настойчивость помогают им добиваться цели.

Если женщина — это шкатулка с секретом, тогда мужчина — сундук со сказками.

Никогда не ищите идеальную женщину. Ищите женщину с тараканами того же вида, что и у вас.

В следующем номере читайте:

✓ **Как приблизить своё выздоровление**

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА.

✓ **Чем почистить организм?**

ЛЁН — ДЛЯ КИШЕЧНИКА, РИС — ДЛЯ СУСТАВОВ, ОВЕС — ОТ ТОКСИНОВ.

✓ **А дальше — цирроз**

ГЕПАТОПРОТЕКТОРЫ, ИЛИ КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЮ ПЕЧЕНЬ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЁВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЁВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЁВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО

Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ№ 77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 184689 экз. Заказ 920. Объем 6 п. л. Дата выхода в свет 01.10.2014 г. Подписано в печать 30.09.2014 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**, каталог «Почта России» **31670**, каталог «Роспечать» **53995**

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы), ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 229319 экз.

12+